BETTY BOSSIS

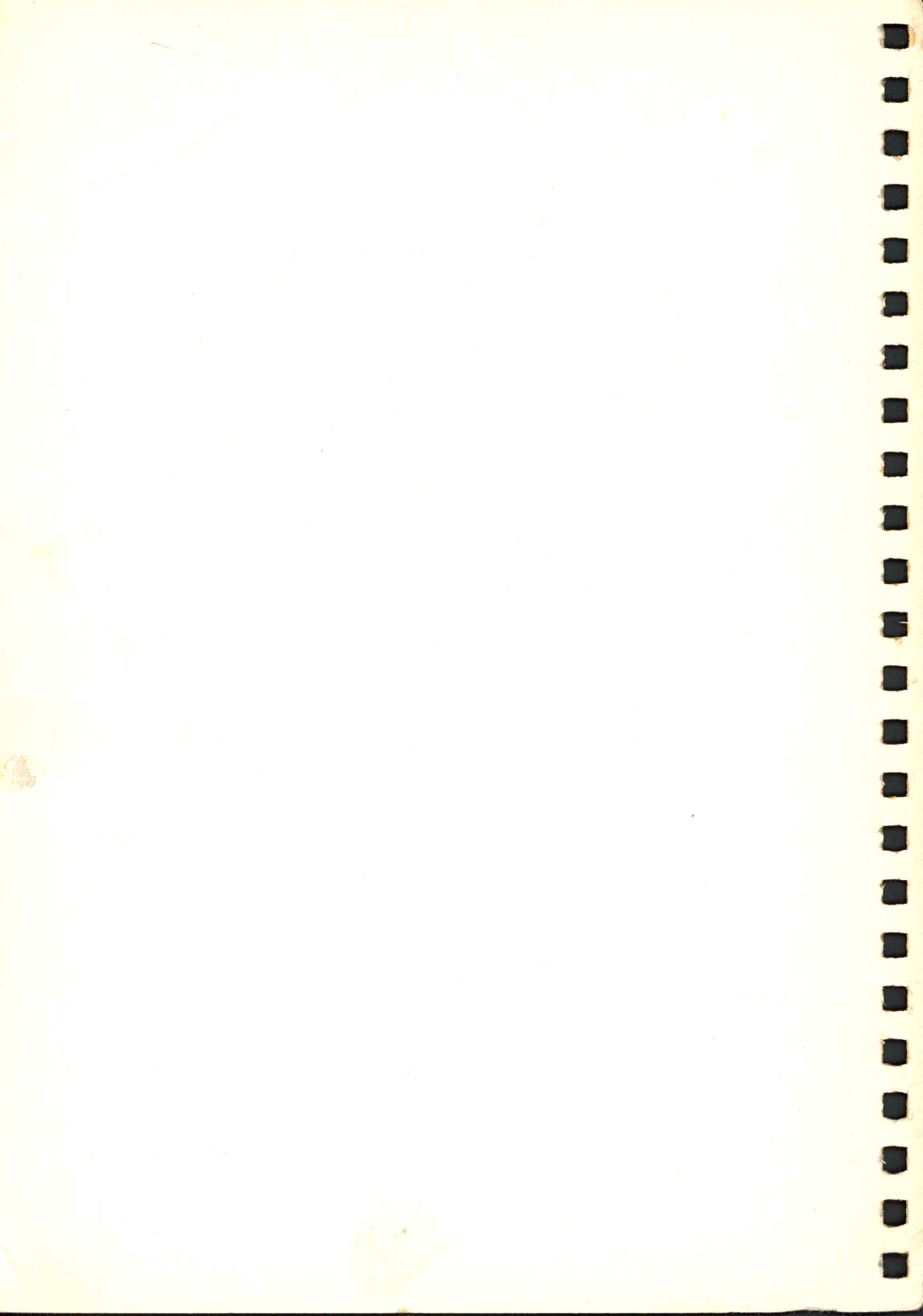
GRATINS

EINTÖPFE SOUFFLES

AUFLÄUFE



Betty Bossi



BETTY BOSSIS

GRATINS EINTÖPFE SOUFFLES AUFLÄUFE

120 pikante, süsse, einfache, raffinierte, schnelle, originelle, traditionelle, leichte, währschafte und vielseitige Rezepte
Die wichtigsten Zubereitungsarten Schritt für Schritt
Die wichtigsten Kochtips von A bis Z

Herausgegeben von Betty Bossi
Postfach, 8031 Zürich

3. Auflage 1982

Foto: Liselotte Straub
Styling: Irène Meier
Druck: E. Löpfe-Benz AG, Rorschach

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mit diesem Buch voller Köstlichkeiten legen wir Ihnen ein einzigartiges Kochbuch vor. Denn bis heute gibt es kein anderes Buch, in dem diese ganz besondere Art von Rezepten vereint zu finden ist: Rezepte für Gratins, Aufläufe, Soufflés und Eintöpfe. Die meisten von ihnen ergeben ganze Gerichte, Eintöpfe im weitesten Sinn. Sie haben etwas ganz Besonderes an sich, man könnte es mit familiär, gemütlich, nostalgisch umschreiben. Und was sie ebenso auszeichnet: die kreative Vorbereitung sowie das Backen mit den verführerischen Düften in der Küche.

Unsere Ofengerichte sind nicht neu. Schon unsere Grossmütter und Mütter kannten Zwetschgenaufläufe, Apfelcharlotten, Nudelgratins und andere «Bestseller» mehr aus dem Backofen. In jüngster Zeit sind diese Gerichte sogar bei den ganz grossen Küchenchefs wieder im Repertoire zu finden. Am besten passen unsere Rezepte für die Gratins, Aufläufe, Soufflés und Eintöpfe jedoch an den Familien- und Gästetisch zu Hause. Einmal vorbereitet und im Ofen, muss man sich kaum mehr um diese Gerichte kümmern, der Erfolg liegt – sozusagen – im Ofen!

Die Krönung dieses Buches sind bestimmt die Soufflés, gehören sie doch zur hohen Schule des Kochens. Deshalb haben sie auch unsere besondere Aufmerksamkeit und Sorgfalt genossen, weil wir Ihnen mit diesen Rezepten ganz besonders Sicherheit und Vertrauen in Ihre Kochkünste geben möchten. Dass erst die Übung den Meister macht, haben auch wir erfahren. Sie können jetzt von unseren reichhaltigen Erfahrungen profitieren, in jedem der vier Kapitel dieses praktischen Buches, durch besonders genaue Rezepte, spezielle Hinweise und Tips.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren und schöne Stunden beim Geniessen dieser Ofenspezialitäten.

Herzlich
Ihre

Betty Bossi

Inhalt

Fotos Titelbild:

Was koche ich heute?

Ein hilfreiches Spezialinhaltsverzeichnis

Wir haben jedes Rezept nach seinen besonderen Eigenschaften in verschiedene Kategorien eingeteilt. Dies soll die Übersicht und die Qual der Wahl bei der Menüplanung erleichtern. Selbstverständlich ist unsere Einteilung aber nur eine Anregung; fast jedes Rezept ist vielseitig anwendbar.

Ideal für die Verwendung von Resten

Müssen Resten immer nach Resten schmecken? Unsere Vorschläge werden Sie vom Gegenteil überzeugen.

Pikant

Süss

Auch als Vorspeise geeignet

Viele Gerichte eignen sich durch einfaches Halbieren der Zutaten als Vorspeise.

Für Vegetarier

Für sie gibt es in diesem Buch viel mehr pikante Rezepte als auf den ersten Blick ersichtlich. Denn oft geht es nur darum, z.B. die Speckwürfeli oder den Schinken wegzulassen.

Zum Vorbereiten

Die einen Gerichte können fixfertig vorbereitet werden, bei andern muss am Schluss noch der Eischnee beigefügt werden.

Pikant

Süss

Währschaft

Nicht immer hat man Lust nach Leichtem – es darf ruhig auch einmal etwas mehr dran sein!

Pikant

Raffiniert
Mit diesen Rezepten werden Sie auch bei verwöhnten Essern grosse Erfolge verbuchen.

Beilage zu Fleisch
Die ideale Ergänzung zu Ihrem Braten oder zu kurz gebratenem oder grilliertem Fleisch.

Speziell als Nachtessen geeignet
Für alle jene, die nicht immer Café complet mögen, oder auch, wenn Kinder am Tisch sind.

Auch als Dessert geeignet

Hier scheiden sich die Geister: Was für die einen ein kleines Nachtessen, ist für andere ein Dessert.

Alle Rezepte in diesem Buch sind für 4 Personen berechnet.

Apropos Produktenennung

Betty Bossi ist in ständigem Kontakt mit führenden Fabrikanten von Markenprodukten aus der Lebensmittel- und Haushalt-Branche. Die mit den Produkten gemachten Erfahrungen geben wir einerseits der Industrie, andererseits in unseren Publikationen an Sie weiter. Wir haben die Rezepte mit den im Buch namentlich erwähnten Lebensmitteln und Zusatzprodukten mit den besten Resultaten ausprobiert.

Unsere Empfehlungen sollen wegleitend sein für ein gutes Gelingen, sind aber nicht Voraussetzung dafür.

Quellennachweis

Ein grosser Teil der im Buch abgebildeten und im Fachhandel erhältlichen Formen wurden uns freundlicherweise von folgenden Firmen zur Verfügung gestellt:

Porzellanfabrik Langenthal AG
Sibler AG, Zürich
Ditting, Zürich

Gratins

Vielseitige Überraschungen aus dem Ofen

Gemüsegratin ▶



Wissenswertes über Gratins

Gratins sind überaus vielseitige Gerichte: Sie eignen sich sowohl als Vorspeisen, Hauptmahlzeiten oder Beilagen, und sogar Resten werden auf diese Weise zu ganz neuen Gerichten. Die Grundzubereitung eines Gratins ist immer ungefähr die gleiche, und auch die Sauce, die dazu verwendet wird, bietet keine Probleme, wenn Sie unsere Anleitung befolgen. Gerade Gratins sind selbst für ungeübtere Köche einfach zu variieren, so dass sie schnell einmal mit einer eigenen Kreation aufwarten können.

Die Gratinform

Zum Gratinieren eignet sich jede nicht zu tiefe, ofenfeste Form. Die ideale Gratinform ist jedoch flach und eher weit, damit eine grossflächige Kruste entstehen kann.

Was wird gratiniert?

Gratinieren bedeutet überbacken. Was gratiniert wird, ist deshalb bereits gekocht oder zumindest vorgekocht. Ein Gratin bleibt nur kurze Zeit im Ofen, jedoch bei relativ grosser Hitze, da sein Inhalt nur noch heiss und von einer Kruste bedeckt werden muss. Eine Ausnahme bildet der französische Kartoffelgratin, der mit rohen Kartoffeln zubereitet wird und deshalb auch länger im Ofen bleiben muss.

Ideal zum Gratinieren sind die meisten Gemüse, Teigwaren und Fische, aber auch Früchte, aus denen eine neue, spezielle Art von Desserts entsteht.

Was dem Gratin die schöne Kruste gibt

Am schnellsten geht es bei pikanten Gratins, wenn geriebener Käse und Margarineflöckli über das Gericht verteilt werden. Reichhaltiger wird der Gratin, wenn er mit einer weissen Sauce bedeckt wird, die ebenfalls noch mit Käse und/oder Margarineflöckli belegt werden kann. (Siehe auch «Die weisse Sauce und ihre Verwandten», Seite 16).

Bei den süssen Gratins wird zum Überbacken meistens eine luftige Ei-Zucker-Masse verwendet.

Gratinieren

Gratins werden – je nach Formenhöhe und Backofen – immer in oder über der Mitte in den vorgeheizten Ofen eingeschoben.

Ein vorbereiteter und vollständig ausgekühlter Gratin (aus dem Kühlschrank) kann auch in den kalten Ofen gestellt werden. In diesem Falle verlängert sich jedoch die Gratinierzeit, und es empfiehlt sich, den Gratin zuerst mit einer Alufolie abzudecken, damit er nicht austrocknet. Werden vorgekochte Zutaten noch sehr heiss in die Form gefüllt und mit einer ebenfalls heissen Sauce bedeckt, kann das Gericht auch unter dem vorgeheizten Backofengrill ganz kurz überbacken werden.

Alle Gratinierzeiten in diesem Buch sind für Gerichte berechnet, die lauwarm oder kalt in den vorgeheizten Ofen geschoben werden.

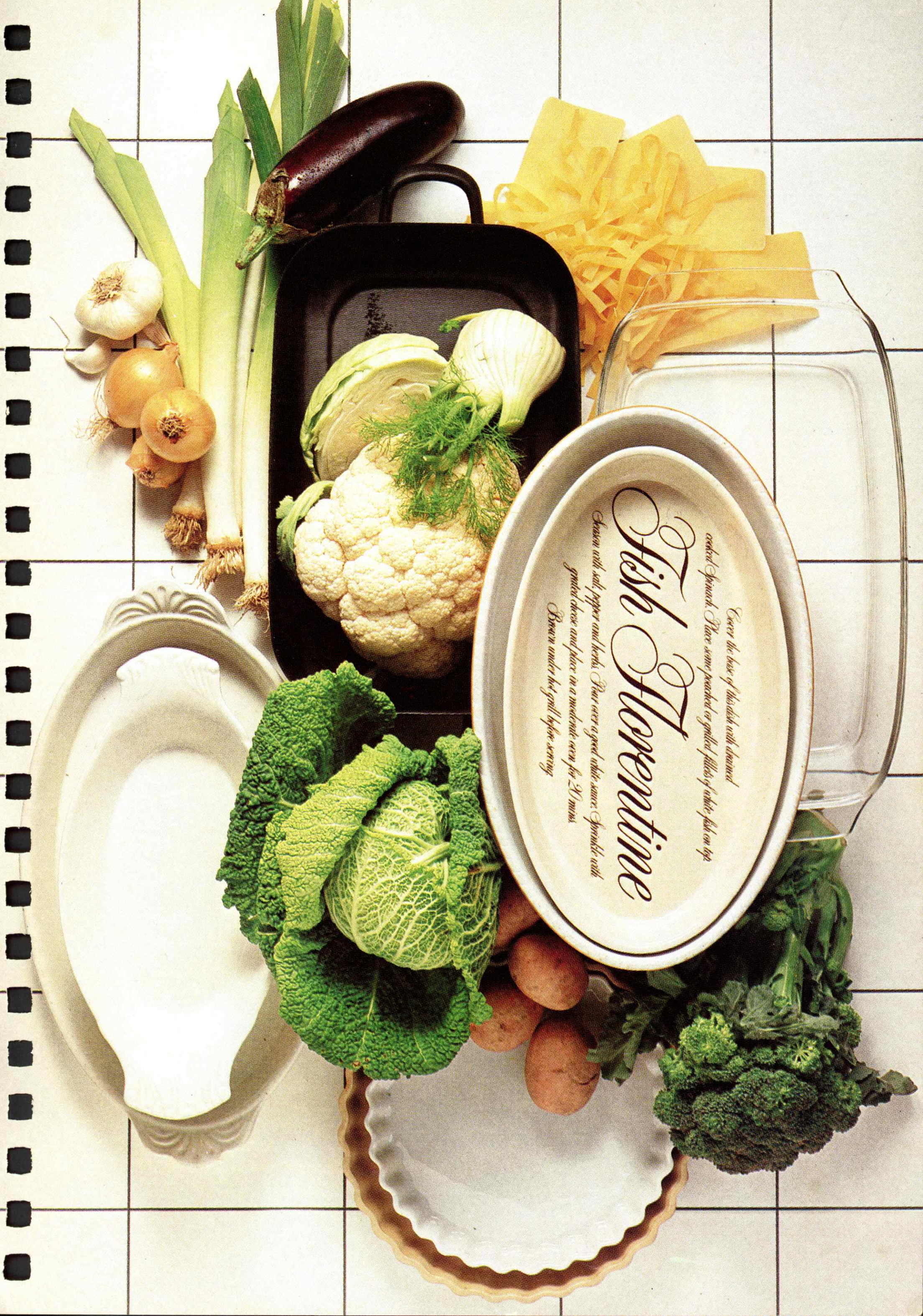
Was kann vorbereitet werden?

Will man einen Gemüsegratin vorbereiten, empfiehlt es sich, das vorgekochte Gemüse rasch abzukühlen und den vorbereiteten Gratin bis zur Verwendung im Kühlschrank aufzubewahren, damit der Nährstoffverlust möglichst klein gehalten werden kann.

Süsse Gratins können zum Teil vorbereitet werden. Die Zucker-Ei-Masse darf jedoch erst unmittelbar vor dem Überbakken beigefügt werden.

Fertig vorbereitete Gratins können auch tiefgekühlt werden. Entweder werden diese Gratins jedoch ohne weisse Sauce eingefroren, oder es wird ein Fertigprodukt (z.B. von Maggi) aus dem Beutel, dem Glas oder der Tube verwendet, da dieses beim Auftauen homogen bleibt. (Siehe auch «Die wichtigsten Kochtips von A bis Z», Seite 159).

Gratinformen ▶


Fish Florentine
Cover the base of this dish with drained
cooked Spinach Place some poached or grilled fillets of white fish on top
Season with salt, pepper and herbs Pour over a good white sauce Sprinkle with
grated cheese and place in a moderate oven for 20 mins
Brown under hot grill before serving

Wie ein Gratin entsteht

Gemüsegratin

Gemüse
750 g verschiedene Gemüse, je nach Saison, z.B. Rüebli, Bohnen, Blumenkohlröschen
wenig Salzwasser (nur bis zum Einsatz des Dampfkochtopfes)

Weisse Sauce
2 Esslöffel Planta Margarine
3 Esslöffel Mehl
2½ dl Milch
1½ dl Gemüsekochwasser
Muskat, Pfeffer, Salz

Zum Gratinieren
Sbrinz oder Parmesan, gerieben
Margarineflöckli

Gratinieren
15–20 Minuten in der Mitte des auf
220 Grad vorgeheizten Ofens.

Zubereitung Schritt für Schritt

1
Alles Gemüse wird nach Möglichkeit zusammen im Dampfkochtopf auf dem Einsatz knapp gar gekocht. Das Gemüse so zerkleinern, dass die Kochzeit für alles die gleiche ist. Den Blumenkohl (oder andere leicht verkochende Gemüse) in Alufolie packen, so zerfällt er weniger, und sein Geschmack überträgt sich nicht auf die anderen Gemüse.

2
Nach Beendigung der Kochzeit wird das Gemüse sofort herausgenommen, damit es nicht zu weich wird. In eine gefettete Gratinform füllen. Kochwasser für die Sauce zurückbehalten.

3
Für die weisse Sauce die Margarine in einer kleinen Pfanne schmelzen, Mehl zugeben und bei mittlerer Hitze kurz dünsten, das Mehl darf jedoch auf keinen Fall bräunlich werden.

4
Dann die ganze Flüssigkeit aufs Mal unter gutem Rühren mit dem Schwingbesen dazugiessen, die Sauce aufkochen und bei reduzierter Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen, würzen.

5
Die weisse Sauce über das Gemüse giessen und den geriebenen Käse darüberstreuen. Um eine besonders schöne Kruste zu erhalten, werden Margarineflöckli über den Gratin verteilt.

6
Der Gratin kann, vorbereitet und ausgekühlt, bis kurz vor dem Servieren im Kühlschrank aufbewahrt werden. Wird er gleich nach der Zubereitung, also noch warm, in den Backofen geschoben, verkürzt sich die Gratinierzeit etwas. Gratins werden, je nach Formenhöhe, in oder über der Backofenmitte eingeschoben.



Die weisse Sauce und ihre Verwandten

Für manche Hausfrauen und Hobbyköche gilt die weisse Sauce als schwierig in der Zubereitung. Wenn Sie jedoch nach den Anweisungen und Bildern auf S. 14/15 arbeiten, ist die Sauce einfach und schnell zubereitet. Wichtig ist, dass man nur bei mittlerer Hitze arbeitet, da das Mehl nicht bräunen darf. Damit bei der Zugabe von Flüssigkeit keine Knollen entstehen, muss mit dem Schwingbesen gut gerührt werden.

Mit Vorteil verwenden Sie eine Chromstahl- oder emailierte Pfanne, da mit dem Schwingbesen gearbeitet wird. In Aluminiumpfannen kann es vorkommen, dass die Sauce leicht gräulich wird, weil durch das intensive Rühren das relativ weiche Aluminium aufgekratzt wird, was zwar nicht den Geschmack aber das Aussehen beeinträchtigt.

Verwendet man für die Zubereitung der Sauce nur einen Teil Milch oder andere Flüssigkeiten, z.B. das Gemüsekochwasser, nennt man sie *weisse Sauce.* Wird sie ausschliesslich mit Milch zubereitet, heisst sie *Béchamelsauce.* Sie kann auch mit geriebenem Käse bereichert werden und wird dann zur *Sauce Mornay.*

Auch Rahm, Quark, Senf, Kräuter oder verklopftes Eigelb können der Sauce beigemischt werden. Bei der Zugabe von Ei darf sie jedoch nicht mehr kochen, sonst gerinnt sie. Für Gratins sollte die Sauce eher dünnflüssig sein, damit sie sich gut verteilen lässt. Zu dünn geratene Saucen lassen sich mit etwas angerührtem Maizena im Handumdrehen eindicken.

Die weisse Sauce kann im voraus zubereitet werden. Weil sie in erkaltetem Zustand jedoch dickflüssiger wird, muss sie vor Verwendung nochmals langsam erhitzt werden. Weisse Sauce gibt es auch als Fertigprodukt im Beutel, im Glas oder in der Tube.

Pouletgratin du Pays d'Auge

Zutaten	Zubereitung
1 Poulet (ca. 1 kg) oder tiefgekühlte Pouletteile	Poulet in Ragoutstücke zerlegen und häuten
1 Teelöffel Salz ½ Teelöffel Streuwürze ¼ Teelöffel Pfeffer ½ Teelöffel Paprika ½ Teelöffel Rosmarinpulver	mischen, Pouletteile damit würzen
1 Esslöffel Planta Margarine	in der Bratpfanne heiss werden lassen, Pouletteile rundum goldbraun anbraten
3 Esslöffel Calvados*	beifügen, etwas einkochen lassen
2 dl Hühnerbouillon, heiss	dazugiessen, Pouletteile zugedeckt 20 Minuten leise kochen lassen, dann mit der Sauce in eine gefettete Gratinform füllen
½ Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
400 g frische Champignons, gescheibelt ½ Zitrone, Saft	beides mischen, damit die Pilze schön hell bleiben, beifügen und solange dämpfen, bis die Pilze zusammengefallen sind
½ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Pfeffer 1 Messerspitze Thymian	würzen, die Champignons über die Pouletteile geben
100 g Greyerzer, gerieben	darüberstreuen
1 dl Rahm	dazugiessen.

Gratinieren: 10–15 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Tiefgekühlte Pouletteile müssen aufgetaut werden, damit sie sich häuten lassen.
- Dieser Gratin lässt sich auch mit frischen Pouletbrustfilets zubereiten, die Kochzeit beträgt dann etwa 15 Minuten.

Wie servieren? Dazu passen feine Nüdeli oder Wildreis.

* Anstelle von Calvados Cognac oder Whisky verwenden, allerdings fällt dann die Bezeichnung «Pays d'Auge» (die Heimat des berühmtesten Calvados) weg.

Polentagratin *Foto ▶*

1 l Wasser oder Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser) 1 Teelöffel Salz	aufkochen, Hitze reduzieren
200 g groben Mais	einlaufen lassen und auf kleinem Feuer während ca. 20 Minuten zu einem feuchten Brei kochen, dann die Hälfte der Polenta in eine gefettete Gratinform füllen
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne heiss werden lassen
300 g Gehacktes «Dreierlei»	beifügen, anbraten
1 Zwiebel, gehackt 50 g Speck, fein geschnitten	beifügen, kurz mitdämpfen
1½ dl Bouillon	dazugiessen, alles ca. 15 Minuten köcheln
Salz, Pfeffer	Sauce nachwürzen
150 g Raclettekäse-Scheiben	die Hälfte des Käses über die Polenta verteilen, das Fleisch daraufgeben, mit der restlichen Polenta zudecken, den Raclettekäse darauflegen
50 g Speckwürfeli	darüber verteilen.

Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Variante mit Béchamelsauce

2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
3 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
4 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz Pfeffer und Muskat, nach Belieben	würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln, dann leicht auskühlen lassen
1 Ei, verklopft	unter die Sauce rühren, über den Mais giessen
50 g Parmesan, gerieben Plantaflöckli	darüberstreuen.

Gratinieren: 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit gemischtem Salat.



Schinkengratin à la paysanne

2 Tranchen Schinken 1 grosser Kopfsalat oder 2 Lattich, geviertelt	beides in Streifen schneiden
1 Esslöffel Margarine	in der Pfanne schmelzen, Schinken- und Salatstreifen kurz dämpfen
4 Esslöffel Greyerzer, gerieben ½ Teelöffel Salz Pfeffer aus der Mühle	beifügen, mischen
8 Tranchen Schinken	Schinken-Salatmischung darauf verteilen, aufrollen, in eine gefettete Gratinform legen.
Béchamelsauce	
2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
3 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
4 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat	würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln, dann über die Schinkenrollen giessen
4 Esslöffel Greyerzer, gerieben	darüber verteilen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Anstelle von Kopfsalat vorgekochten Chicorée mit dem Schinken umwickeln. Auch blanchierter Blattspinat eignet sich als Füllung.

Wie servieren? Mit im Ofen gebratenen halbierten Kartoffeln (zuvor kurz blanchieren).

Siedfleischgratin

500–600 g gekochtes Siedfleisch* — in dünne Tranchen schneiden

1 Esslöffel Planta Margarine — in einer Bratpfanne schmelzen

3 grosse Zwiebeln — in dünne Ringe schneiden, gut andämpfen, die Hälfte der Zwiebeln in eine gefettete Gratinform geben, das Fleisch darauf verteilen und mit den restlichen Zwiebeln bedecken

2 Beutel Tomatensauce — mit 4 dl Wasser nach Vorschrift zubereiten

1 dl Rotwein — unter die fertige Sauce rühren, etwas einkochen lassen, heiss über das Fleisch giessen

2–3 Esslöffel Paniermehl
3 Esslöffel Sbrinz, gerieben — mischen, darüberstreuen

Plantaflöckli — darüber verteilen.

Gratinieren:
15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit Geschwellten, im Ofen zubereiteten Bratkartoffeln oder Polenta.

* Dieses Gericht eignet sich hervorragend für Resten von einem Pot-au-feu.

Thongratin

1 Dose Thon (240 g) — Öl abgiessen, Thon zerpflücken, in eine gefettete Gratinform verteilen

1 Teelöffel Zwiebelsalz* — darüberstreuen.

Sauce
3 Esslöffel Tomatenpüree
¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer
½ Teelöffel Provençal Kräutermischung von Butty
1 dl Kondensmilch, ungezuckert — alles mit einem Schwingbesen gut vermischen, über den Thon giessen

50 g Oliven, gefüllt — halbieren, darüber verteilen.

Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Kondensmilch durch Kaffeerahm ersetzen.

Wie servieren? Als Vorspeise oder als Hauptmahlzeit mit Geschwellten .

* Anstelle von Zwiebelsalz ½ Teelöffel Salz und 1 kleine, an der Bircherraffel geriebene Zwiebel verwenden.

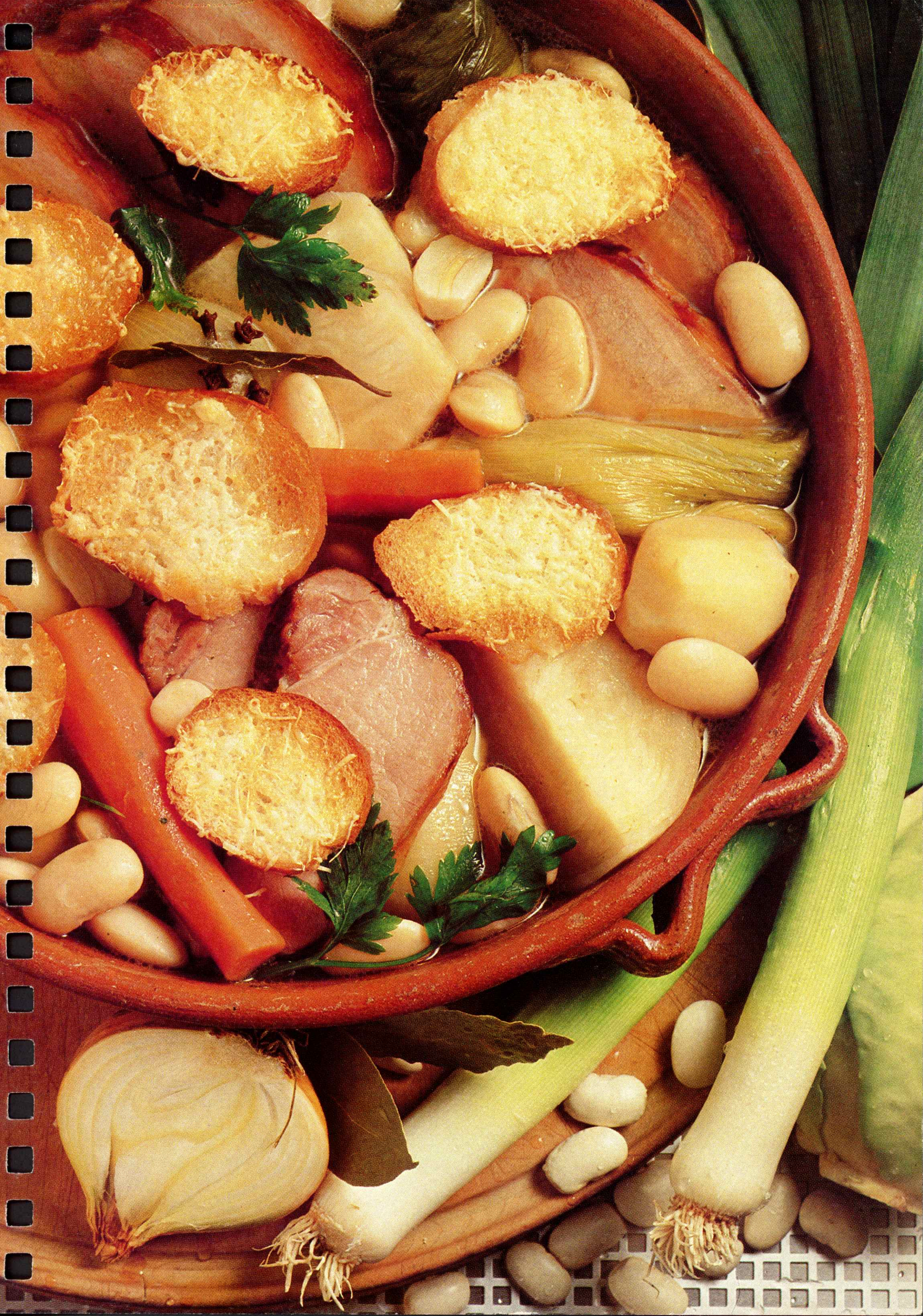
Marmite campagnarde *Foto ▶*

2½ l kaltes Wasser 400 g Rippli am Stück 400 g mageren Speck am Stück 200 g eingeweichte, grosse weisse Bohnen*	zusammen aufsetzen und während 60–70 Minuten weichkochen, dann Fleisch herausnehmen
Salz und Pfeffer	die Brühe abschmecken
¼ Kabis	evtl. mit Garn zusammenbinden
1 Sellerie, halbiert 3 Rüebli 1–2 Lauch, gebündelt 1 Zwiebel, besteckt 4 mittlere Kartoffeln, geschält	Gemüse in die leicht kochende Brühe zu den Bohnen geben und weichkochen (Lauch evtl. vorzeitig herausnehmen). Das Gemüse, die Bohnen und das in Tranchen geschnittene Fleisch in einer eher weiten, gefetteten Gratinform anrichten
½ Pariserbrot, vom Vortag	in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden
2 Esslöffel Planta Margarine 1 Knoblauchzehe, gepresst	mischen, Brotscheiben damit bestreichen, auf dem Gratin verteilen
2–3 Esslöffel Greyerzer, gerieben	darüberstreuen.
	Gratinieren: 5–10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Dieses Gericht eignet sich ausgezeichnet für die Verwertung von Resten des Pot-au-feu.

Wie servieren? Der Gratin selbst braucht keine Beilage. Als Vorspeise können Sie jedoch einen gemischten Salat servieren.

* Anstelle der sogenannten Soissonbohnen können auch kleine weisse Böhnli oder gelbe Sojabohnen verwendet werden. Alle Bohnensorten über Nacht in genügend kaltem Wasser einweichen.



Fischgratin surprise

800 g Fischfilets, z.B. Sole, Dorsch, Flundern, Egli oder Felchen 2–3 Esslöffel Zitronensaft	Filets beträufeln und ½ Stunde marinieren.
Sud 1 Rüebli 1 Stück Lauch 1 Stück Sellerie	klein schneiden, in eine weite Pfanne geben
1 dl Weisswein ½ Teelöffel Salz Pfeffer aus der Mühle	beifügen, aufkochen, den Sud auf kleinem Feuer zugedeckt 10 Minuten köcheln lassen
Fischfilets	zur Hälfte zusammenlegen, auf das Gemüse legen und zugedeckt 5–10 Minuten dämpfen, je nach Dicke der Fische. Dann Fischfilets sorgfältig in eine gefettete Gratinform schichten
Sud	absieben (Gemüse im Sieb auspressen), Sud auf 3 Esslöffel einkochen lassen, in eine Tasse giessen. Eine der vier Saucen zubereiten, über die Fische verteilen.
	Gratinieren: 10–15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Saucenvarianten

Senfsauce 2 Esslöffel grobkörnigen Senf 3 Esslöffel Fischsud ½ Päckli Rahmquark (75 g)	zusammen verrühren
1 dl Rahm	beifügen, gut mischen, evtl. nachwürzen und über die Fische verteilen.
Currysauce 1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, fein geschnitten 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten	beifügen, kurz andämpfen
1 Esslöffel milden Curry	darüberstreuen
1 Esslöffel Kokosflocken 3 Esslöffel Erdnüsse, gehackt 2 Tomaten, gewürfelt	beifügen, alles kurz dämpfen
3 Esslöffel Fischsud 1 dl Rahm	beifügen, heiss werden lassen
Salz oder Streuwürze	evtl. nachwürzen, Sauce über die Fische verteilen.

Paprikasauce

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, fein geschnitten	beigeben, kurz andämpfen
1 rote Peperoni	in Streifen schneiden, beifügen, zugedeckt 10 Minuten dämpfen
1 Teelöffel milden Paprika	darüberstreuen
3 Esslöffel Fischsud 1 dl Rahm	dazugiessen, heiss werden lassen
Salz, Pfeffer	würzen, Sauce über die Fische giessen
2 Esslöffel Mandelsplitter	darüberstreuen.

Vermouth-Sauce

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Stück Lauch, geschnitten 50 g Champignons, geviertelt	beigeben, zugedeckt 10 Minuten dämpfen, Hitze erhöhen und Flüssigkeit in der offenen Pfanne einkochen lassen
3 Esslöffel Fischsud 2 Esslöffel Vermouth (z.B. Noilly Prat)	beifügen, aufkochen
2 Teelöffel helles Maizena express	einstreuen, verrühren
1 dl Rahm	beifügen, Sauce über die Fische verteilen.

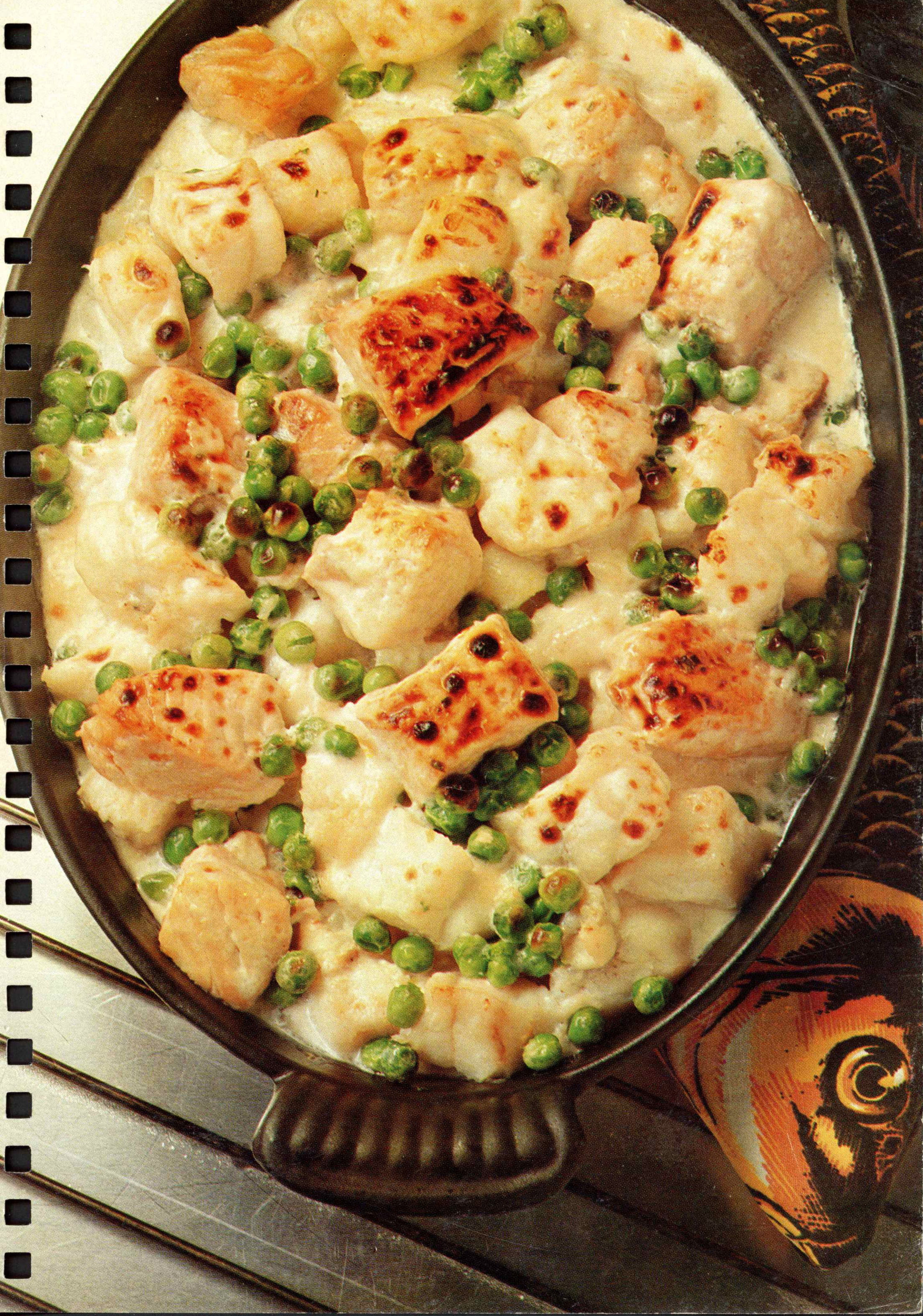
Wie servieren? Zu den Fischgratins passt am besten Trockenreis.

Fischgratin à la mode *Foto ►*

800 g Fischfilettranchen, z.B. Colin, Baudroie, Haifisch oder Salm, ca. 2½ cm dick geschnitten	Filets häuten, evtl. Gräte entfernen, in gleichmässige Würfel schneiden.
Marinade 2 Esslöffel Weisswein 1 Esslöffel Zitronensaft 1 Esslöffel Dijonsenf	alles mischen, die Fischwürfel darin zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren.
1 Teelöffel Salz	über den Fisch streuen, die Würfel zusammen mit der Marinade in einer weiten Pfanne zugedeckt ca. 10 Minuten dämpfen*. Dann ohne Flüssigkeit in eine gefettete Gratinform füllen. Die Flüssigkeit auf 2 Esslöffel einkochen lassen, in einen Massbecher giessen
1 Esslöffel Planta Margarine	in der Pfanne schmelzen
1 Paket Erbsen (ca. 250 g), tiefgekühlt	noch gefroren beifügen und ca. 5 Minuten dämpfen
1 Bund Schnittlauch, sehr fein geschnitten	unter die Erbsen mischen, alles über die Fischwürfel verteilen
2 dl Doppelrahm oder Rahm	zur eingekochten Fischflüssigkeit geben, gut verrühren
1 Esslöffel trockener Vermouth (z.B. Noilly Prat) wenig Salz oder Streuwürze	beifügen, die Sauce über den Fisch giessen.
	Gratinieren: 10–15 Minuten auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit Trockenreis, Wildreis oder kleinen, neuen Kartoffeln, im Dampf gekocht.

* Fisch ist genügend gedämpft, wenn er heller geworden ist.



Fischfilets Don Juan

Zutaten	Zubereitung
600 g Fischfilets*, z.B. Felchen, Egli oder Flundern 1 Teelöffel Salz ½ Teelöffel Streuwürze ¼ Teelöffel Pfeffer ganz wenig Safran, nach Belieben	mischen, die Fischfilets damit würzen
2 Esslöffel Mehl	Fische sparsam im Mehl wenden, nicht aufeinanderlegen
2 Esslöffel Planta Margarine	in der Bratpfanne heiss werden lassen, Fischfilets beidseitig anbraten und schuppenartig in eine gefettete Gratinform schichten.
Tomatensauce	
1 Esslöffel Margarine	in der Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, gehackt 100 g Champignons, gescheibelt, frisch oder aus der Dose	andämpfen
½ dl Weisswein	dazugiessen, etwas einkochen lassen
1 Dose Pelati (500 g), abgetropft 2 Esslöffel Tomatenpüree	beifügen
½ Teelöffel Salz 2 Messerspitzen Pfeffer ½ Teelöffel Streuwürze ¼ Teelöffel Zucker ½ Teelöffel Gusto misto von Butty	würzen, Sauce ca. 10 Minuten köcheln, dann über die Fischfilets verteilen
2 Esslöffel Margarine	in der ausgewaschenen Bratpfanne flüssig werden lassen
4 Esslöffel Paniermehl 1 grosse Knoblauchzehe, fein gehackt 1 Prise Salz ¼ Teelöffel Oregano	alles mischen und solange rösten, bis das Paniermehl leicht Farbe angenommen hat, dann über die Tomatensauce streuen.
	Gratinieren: 10–15 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit Risotto, Trockenreis oder gemischtem Salat.

* Es kann auch tiefgekühlter Fisch verwendet werden. Diesen nur antauen lassen, dann in Tranchen schneiden und sofort braten.

Fischgratin Sainte Marie

Zutaten	Zubereitung
600 g Dorsch-, Flundern- oder Solefilets, frisch oder tiefgekühlt* 1–2 Esslöffel Zitronensaft ½ Teelöffel Streuwürze ¼ Teelöffel Pfeffer	mischen, über die Fischfilets verteilen, ½ Stunde zugedeckt marinieren, dann die Filets ohne Flüssigkeit in eine gefettete Gratinform schichten
2–3 Esslöffel Weisswein	darübergeben
½ Teelöffel Salz	würzen
½ Teelöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, fein gehackt 250 g Champignons, gescheibelt 4 Tomaten, geschält, entkernt, gewürfelt 2 Zucchetti, gewürfelt 1 Zitrone, geschält, gewürfelt 1 Knoblauchzehe, gepresst 1 Teelöffel Provençal Kräutermischung von Butty	zusammen knapp weichdämpfen
¼ Teelöffel Salz wenig Pfeffer	würzen, dann die Gemüsesauce über die Fische verteilen
2 Esslöffel frische Kräuter, z.B. Basilikum, Thymian, Petersilie, Majoran, Rosmarin, gehackt 3 Esslöffel Sbrinz, gerieben	mischen, darüberstreuen
Plantaflöckli	darüber verteilen.

Gratinieren: 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip

- Ein Beutel Sauce hollandaise zubereiten, nach 15 Minuten Gratinierzeit über den Fisch verteilen, Form eine Rille höher einschieben und nochmals ca. 10 Minuten überbacken.
- Auch Felchen oder Egli eignen sich für dieses Gericht.

Wie servieren? Dazu passen Trockenreis oder Salzkartoffeln sowie gemischter Salat.

* Tiefgekühlten Fisch nur antauen lassen, in Tranchen schneiden und marinieren.

Gratin de fruits de mer

1 kg Moules (Miesmuscheln)*
1 kg Vongole — Muscheln unter fliessendem Wasser gut waschen und abbürsten. Bereits offene Muscheln wegwerfen, sie sind nicht mehr frisch.

1,5 dl Wasser
1,5 dl trockenen Weisswein
1 Zwiebel, besteckt mit Lorbeerblatt und Nelke — in einer grossen Pfanne aufkochen

500 g Seewolf (Loup de mer) oder Seeteufel (Baudroie) — in den Sud legen, ca. 20 Minuten vor dem Siedepunkt ziehen lassen (nicht kochen), herausnehmen, in mittelgrosse Stücke schneiden. Dann Muscheln und Vongole im gleichen Sud kochen, bis die Muscheln sich von selbst öffnen. Nicht aufgegangene Muscheln wegwerfen. Muschelfleisch aus der Schale lösen, zusammen mit dem Fisch in eine gefettete Gratinform geben. Den Sud auf 2 dl einkochen lassen

2 dl Rahm — beifügen, Sauce nochmals ca. 10 Minuten einkochen lassen

1 Esslöffel Dijonsenf
Salz, Pfeffer — beigeben, abschmecken, die Sauce über Fisch und Muscheln verteilen

2 Esslöffel Planta Margarine
1 Esslöffel Paniermehl — darüber verteilen.

Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Trockenreis oder Wildreis passt gut dazu.

* Die bei uns erhältlichen Moules kommen aus Frankreich, Spanien oder Dänemark und sind dunkelblau. Die sogenannten Vongole kommen aus Italien, sind ziemlich klein (3 cm) und haben eine graue Schale.

Gefüllte Zwiebeln au four

8 grosse Zwiebeln	schälen, oben am Stielansatz eine Scheibe wegschneiden
1 l Wasser 1 Teelöffel Salz	die Zwiebeln ca. 10 Minuten kochen, Wasser abgiessen, die Zwiebeln kalt abspülen, grosszügig aushöhlen. Das Zwiebelfleisch hacken
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
gehacktes Zwiebelfleisch 50 g Reis, z.B. Vialone 100 g Schinken, gehackt ½ rote Peperoni, fein gewürfelt 100 g Champignons, gehackt	beifügen, gut andämpfen
1 dl Weisswein	ablöschen
2 dl Hühnerbouillon	dazugiessen und alles zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten kochen, dann abdecken und die evtl. noch vorhandene Flüssigkeit vollständig einkochen lassen, Pfanne vom Feuer nehmen
100 g Mozzarellakäse, klein gewürfelt 1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten	mit der Masse vermischen
Salz, Pfeffer, Streuwürze	abschmecken, die Masse in die ausgehöhlten Zwiebeln einfüllen
wenig Salz und Pfeffer	auf den Boden einer gefetteten Gratinform streuen, die Zwiebeln darauf setzen.
	Gratinieren: ca. 10 Minuten auf der mittleren Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.
1 dl Weisswein	über die Zwiebeln träufeln und weitere 15–20 Minuten gratinieren
1–2 dl Doppelrahm	am Ende der Backzeit, wenn die Zwiebeln knusprig braun sind, in die Form giessen und ebenfalls leicht bräunen lassen.

Wie servieren? Diese Zwiebeln sind eine spezielle Vorspeise oder passen als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten mit wenig Sauce.

Eiergratin au jambon *Foto ▶*

100 g Schinkentranchen ½ kleiner Kopfsalat	beides in feine Streifen schneiden und in eine gefettete Gratinform füllen
3 Esslöffel Weisswein	darüberträufeln
1 Bund Schnittlauch, fein geschnitten wenig Streuwürze	darüberstreuen
4–6 Eier	5–6 Minuten kochen, kalt abschrecken, schälen, halbieren und in der Gratinform verteilen
3 Esslöffel Parmesan	über die Eier streuen.
Béchamelsauce*	
2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
3 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
4 dl Milch oder Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser)	aufs Mal dazugiessen und die Sauce unter ständigem Rühren aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat Pfeffer, Streuwürze nach Belieben	würzen, die Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen
4 Esslöffel Parmesan, gerieben 100 g Schinken, ganz fein gehackt 2 Esslöffel Weisswein, nach Belieben 1 Esslöffel Senf	unter die Sauce mischen, diese über die Eier giessen
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Dieser Gratin eignet sich auch als ideale Restenverwertung von Ostereiern.

Wie servieren? Zusammen mit Trockenreis und einem gemischten Salat.

* Sobald die weisse Sauce Milch enthält, nennt man sie Béchamelsauce (siehe auch Seite 16).



Broccoligratin

750 g Broccoli	Stiele bis auf 10 cm zurückschneiden und kreuzweise tief einschneiden
1 mittlerer Blumenkohl	in Röschen teilen
½ l Wasser 1 Teelöffel Salz	aufkochen, Blumenkohl beigeben, nach 10 Minuten Broccoli beifügen, weitere 5 Minuten kochen, bis das Gemüse knapp weich ist, herausnehmen, gut abtropfen lassen, abwechslungsweise in eine gefettete Gratinform schichten
1½ Becher sauren Halbrahm (270 g) 1 dl Kaffeerahm 5 Esslöffel Sbrinz oder Greyerzer, gerieben 1 Esslöffel Maizena ½ Teelöffel Salz Pfeffer und Streuwürze, nach Belieben 1 Messerspitze Muskat	alles mischen, die Sauce über das Gemüse giessen
2 Esslöffel Reibkäse Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip

- Dieser Gratin kann mit allen Gemüsen zubereitet werden. Besonders raffinierte Kombinationen: Broccoli mit Spargel oder Broccoli mit Schwarzwurzeln.
- 2–3 gehackte Sardellenfilets mit 1 Esslöffel gehackter Petersilie vermischen und unter die Sauce rühren, oder vor dem Gratinieren 1–2 gekochte Eier hacken und über das Gemüse geben.

Wie servieren? Mit Reis, Kartoffeln oder Teigwaren und Salat ist dieser Gratin ein vollwertiges Mittagessen.

Brüsseler Gratin

Zutaten	Zubereitung
8 kleinere Chicorée	den Strunk keilförmig herausschneiden, dann der Länge nach halbieren
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen und die Chicorée in die Pfanne legen
½ Teelöffel Streuwürze Pfeffer aus der Mühle	würzen
1 dl Wasser	dazugiessen, Chicorée zugedeckt auf mittlerem Feuer während 15–20 Minuten knapp weichdämpfen, herausnehmen, Flüssigkeit zurückbehalten, Gemüse etwas auskühlen lassen
8 dünne Tranchen Schinken	halbieren, den gedämpften Chicorée damit umwickeln und in eine gefettete Gratinform legen.
Sauce	
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
Kochflüssigkeit, mit Milch auf 3 dl ergänzt	aufs Mal dazugiessen, und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 Messerspitze Muskat ¼ Teelöffel Salz	würzen, die Sauce 5 Minuten köcheln lassen
evtl. 2–3 Esslöffel Rahm	die Sauce verfeinern und über die Chicorée verteilen
50 g Greyerzer, gerieben Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Besonders würzig werden die Chicorée, wenn man sie mit geschnittenem Rauchschinken, z.B. Schwarzwaldschinken, umwickelt.
- Nach Belieben in Stengelchen geschnittenen Käse miteinrollen.
- Wenn es ganz schnell gehen soll, Fertigsauce aus dem Beutel verwenden, zur Zubereitung einen Teil der Kochflüssigkeit mitverwenden.

Wie servieren? Mit gemischtem Salat, je nach Saison.

Wirzgratin englische Art *Foto* ►

1 mittelgrosser Wirz (ca. 600 g)	in Viertel schneiden, Strunk grosszügig wegschneiden, Blätter in nicht zu feine Streifen schneiden
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen, Wirzstreifen beigeben
½ Teelöffel Zucker	darüberstreuen
1 dl Wasser 1 Esslöffel Sojasauce	mischen, dazugiessen und zugedeckt ca. 10 Minuten auf kleinem Feuer nicht zu weich dämpfen, Flüssigkeit in einen Massbecher abgiessen.
Sauce 2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
3 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
Kochflüssigkeit, mit Wasser auf 2½ dl ergänzt	aufs Mal dazugiessen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Streuwürze Pfeffer aus der Mühle	würzen, Sauce 5 Minuten köcheln, dann leicht auskühlen lassen
100 g Cheddarkäse*, grob gerieben oder in feine Würfel geschnitten	unter die Sauce mischen, die Hälfte der Sauce mit dem Wirz mischen, in eine gefettete Gratinform füllen, die restliche Sauce darübergiessen
50 g Cheddarkäse, gerieben	darüberstreuen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Zusätzlich gebratene Schinkenwürfeli oder Speckwürfeli beimischen.
- Kümmel ist ein Gewürz, das gut zu Wirz passt.
- Dieser Gratin kann auch mit Kabis zubereitet werden.

Wie servieren? Dieses Gericht passt zu Voressen oder Schüblig. Ohne Beilage ist es ein einfaches Mittagessen. In diesem Falle ein Früchtedessert einplanen.

* Ist dieser würzige englische Käse nicht erhältlich, kann eine Mischung von 50 g geriebenem Sbrinz und 100 g grob geriebenem Greyerzer verwendet werden.



Fenchel al forno

4–6 Fenchelknollen	der Länge nach halbieren, grosse Knollen in vier Teile schneiden
1 dl Wasser ¼ Teelöffel Salz	Fenchel im Dampfkochtopf auf dem Einsatz 5 – 6 Minuten kochen, dann in eine gefettete Gratinform geben, Kochwasser auf ca. 2 Esslöffel einkochen lassen
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, fein gehackt	beigeben, kurz andämpfen
1–2 Tomaten	in Würfel schneiden, zugeben, nur heiss werden lassen, über die Fenchel verteilen
80 g Sbrinz, gerieben 3 Esslöffel Rahm eingekochter Fenchelsud Pfeffer aus der Mühle ¼ Teelöffel Gusto misto von Butty	mischen, über die Fenchel verteilen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Als Beilage zu einem Braten.

Lauchgratin Mireille

1 kg Lauch wenig Salzwasser	den Lauch in 8–10 cm lange Stücke schneiden, im siedenden Salzwasser 10 Minuten kochen, dann gut abtropfen lassen, die Hälfte des Lauches in eine gefettete Gratinform schichten
200 g Schinkentranchen	in Streifen schneiden, ebenfalls die Hälfte über den Lauch verteilen
200 g Greyerzer, gerieben	die Hälfte darüberstreuen, dann den restlichen Lauch, Schinken und Käse einfüllen
1½ dl Rahm ¼ Teelöffel Streuwürze wenig Pfeffer und Muskat	mischen, darübergiessen.
	Gratinieren: 30–40 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit Salzkartoffeln oder Gschwellten.

Auberginen-Zucchettigratin

3 Auberginen 3 Zucchetti (zusammen ca. 600–700 g)	in 2 cm dicke Scheiben schneiden
wenig Salzwasser	Gemüse während ca. 5 Minuten knapp weichkochen, gut abtropfen lassen
3 Tomaten	in Scheiben schneiden
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne heiss werden lassen
500 g Gehacktes «Dreierlei»	beifügen, anbraten
½ Teelöffel italienische Kräutermischung ½ Teelöffel Salz Pfeffer	würzen
1 Esslöffel Mehl	darüberstreuen, mit dem Fleisch vermischen
1 Zwiebel, gehackt 2 Esslöffel Tomatenpüree	beifügen, mitdämpfen
1 dl Weisswein	ablöschen, etwas einkochen lassen
1 dl Bouillon	beifügen, alles ca. 10 Minuten köcheln.
Béchamelsauce 1½ Esslöffel Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2½ Esslöffel Mehl*	beigeben, kurz dünsten
3 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz Muskat, Pfeffer	würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln. Die Hälfte des Gemüses in eine gefettete Gratinform schichten, das Hackfleisch darüber verteilen, mit dem restlichen Gemüse zudecken
100 g Greyerzer, gerieben	die Hälfte des Käses über das Gemüse verteilen, die Béchamelsauce darübergiessen und den restlichen Käse darüberstreuen.
	Gratinieren: 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Dazu passen Rösti, Polenta oder im Ofen gebackene Kümmelkartoffeln.

* Wichtig: Das Mehl immer nur bei mittlerer Hitze dünsten, damit es nicht braun wird.

Provenzalischer Zucchettigratin

750 g Zucchetti	ungeschält in gut fingerdicke Stengelchen schneiden
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt 2 Knoblauchzehen, fein gehackt	glasig dämpfen, dann die Zucchetti beigeben und zugedeckt auf mittlerem Feuer knapp weichdämpfen (ca. 10 Minuten)
1 Teelöffel Salz Pfeffer aus der Mühle	würzen, die Zucchetti in eine gefettete Gratinform einfüllen
4 fleischige Tomaten	kurz in kochendes Wasser tauchen, schälen, die Kerne entfernen, Tomaten in grobe Würfel schneiden
2 Teelöffel Provençal Kräutermischung von Butty	würzen, die Tomatenwürfel über die Zucchetti verteilen
1 Becher sauren Halbrahm (180 g) 1 dl Rahm ½ Teelöffel Salz Pfeffer aus der Mühle	zusammen gut verrühren, möglichst gleichmässig über die Zucchetti-Tomaten-Masse verteilen
1 Esslöffel Margarine	in einem Pfännchen schmelzen
3 Esslöffel Paniermehl 1 Knoblauchzehe, gepresst 1 Bund Petersilie, fein gehackt einige frische Basilikumblätter, fein gehackt	beifügen, gut mischen und über den Gratin verteilen.
	Gratinieren: 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Dieser Gratin kann auch mit Auberginen zubereitet werden.

Wie servieren? Mit Trockenreis oder knusprigem Pariserbrot und Salat oder auch als Beilage zu einem Braten oder à-la-minute-Fleischgerichten.

Spinatgratin

Omelettenteig

2 Esslöffel Mehl 4 Esslöffel Wasser 4 Eier, verklopft ½ Teelöffel Salz	alles gut verrühren, Teig 30 Minuten ruhen lassen
Planta Margarine	in einer Pfanne heiss werden lassen, aus dem Teig ca. 6–8 dünne Omeletten backen.

Füllung

1–1½ kg Spinat, frisch, oder 750 g Tiefkühl-Blattspinat, aufgetaut	frischen Spinat in Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen
1 Esslöffel Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, gehackt	beifügen, dämpfen, zum Spinat geben
½ Päckli Speisequark (125 g) 3 Esslöffel Rahm 3 Esslöffel Sbrinz, gerieben ½ Teelöffel Salz Pfeffer Muskat wenig Thymian und Knoblauch	mit dem Spinat vermischen
4–6 Tranchen Schinken, evtl. halbiert	die Omeletten mit den Schinkentranchen belegen, die Spinatmasse darauf verteilen, aufrollen und in eine gefettete Gratinform legen.

Béchamelsauce

2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
3 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
3 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat	würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln
1 dl Rahm 50 g Sbrinz, gerieben	beifügen, die Sauce über die Omelettenrollen giessen.

Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Dieser Gratin braucht als Ergänzung höchstens noch einen Salat. Vegetarier lassen den Schinken weg und bereichern evtl. die Béchamelsauce mit dem restlichen Speisequark.

Gratin dauphinois (Kartoffelgratin) *Foto* ▶

1 Knoblauchzehe, halbiert	eine grosse, flache Gratinform damit ausreiben
1 Esslöffel Planta Margarine	die Form gut einfetten
800 g Kartoffeln	schälen, abspülen, in dünne Scheiben schneiden*, lagenweise in die Form füllen
1 Teelöffel Salz Pfeffer aus der Mühle	dazwischenstreuen
4 dl Milch 1½ dl Rahm ½ Teelöffel Salz	mischen, über die Kartoffeln giessen
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Backen: 50 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens, dann herausnehmen
1½ dl Rahm	über die Kartoffeln giessen und nochmals 15–20 Minuten weiterbacken, bis die Kartoffeln weich sind; die Flüssigkeit soll jedoch noch nicht ganz eingekocht sein und der Gratin eine schöne braune Kruste aufweisen. Sofort servieren.

Tip
- Die Gratinform nur zu ¾ mit Kartoffeln füllen. Der Gratin sollte nicht höher als 3 cm sein, sonst verlängert sich die Garzeit.
- Die gescheibelten Kartoffeln auf keinen Fall ins Wasser legen, da sonst die zum Binden des Gratins notwendige Kartoffelstärke herausgeschwemmt wird.
- Der Gratin sollte vor dem Servieren nicht lange warmgehalten werden, da er gerne austrocknet.
- Möchte man den Gratin vorbereiten, können die Kartoffelscheiben in die Form geschichtet und mit der Milch-Rahm-Mischung übergossen werden. Dann die Form gut mit Alufolie verschliessen.

Kartoffelgratin-Varianten

Gratin boulangère
Zusätzlich zwei in Ringe geschnittene Zwiebeln zwischen die Kartoffeln verteilen. Anstelle von Milch und Rahm wird die gleiche Menge heisse Bouillon verwendet. Alle Flüssigkeit aufs Mal dazugiessen, sie sollte die Kartoffeln leicht bedecken.

Gratin savoyard
Geriebenen Sbrinz, Parmesan oder Greyerzer lagenweise mit den Kartoffeln einfüllen und anstelle von Milch und Rahm ebenfalls Bouillon dazugiessen.

Wie servieren? Diese Gratins sind eine besonders feine Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten. Sie können aber auch, mit Salat serviert, ein fleischloses Nachtessen sein.

* Die Kartoffeln lassen sich mit dem Gurkenhobel besonders leicht in dünne Scheiben schneiden.



Gratin riche (Kartoffelgratin)

1 Knoblauchzehe, halbiert	eine grosse, flache Gratinform damit ausreiben
1 Esslöffel Planta Margarine	die Form gut einfetten
600–800 g Kartoffeln	schälen, abspülen, von Hand oder mit dem Gurkenhobel in dünne, gleichmässige Scheiben schneiden
¾–1 Teelöffel Salz Pfeffer aus der Mühle	beides mit den Kartoffeln mischen, diese in einer engen Reihe in die Form schichten (wie bei einer Apfelwähe), nur eine Lage in die Form legen
2½–3 dl Kaffeerahm*	soviel Kaffeerahm dazugiessen, dass die Kartoffeln zu ¾ im Rahm liegen
2–3 Esslöffel Sbrinz oder Parmesan	darüber verteilen
2 dl Doppelrahm 1 Messerspitze Salz	mischen, über die Kartoffeln verteilen, sie sollten damit leicht bedeckt sein.
	Backen: 50–60 Minuten in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip

- Mit diesem Gratin werden Sie nur Lob ernten!
- Da der Gratin nur aus einer Lage Kartoffeln besteht, muss er gut überwacht und genau dann serviert werden, wenn die Kartoffeln schön braun sind und die Flüssigkeit noch nicht ganz eingekocht ist.

Wie servieren? Der Gratin wird als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten ohne Sauce serviert.

* Die Kaffeerahmmenge hängt von der Grösse der Form ab.

Raclettegratin

8 mittlere Kartoffeln	in der Schale kochen, schälen und halbieren. Die Hälfte der Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben in eine gefettete Gratinform schichten
8 Scheiben Raclettekäse	auf die Kartoffeln legen
Pfeffer aus der Mühle Paprika	darüberstreuen, die restlichen Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauflegen.
Béchamelsauce	
1½ Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2½ Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat	würzen, Sauce 5 Minuten köcheln, dann leicht auskühlen lassen*
1 Becher sauren Halbrahm (180 g)	unter die lauwarme Sauce rühren, diese über die Kartoffeln giessen
4 Esslöffel Sbrinz oder Parmesan, gerieben Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Dieser Gratin kann auch mit Restenkartoffeln zubereitet werden.
- Anstelle von Raclettekäse Fontina, Appenzeller oder Greyerzer verwenden.

Wie servieren? Mit gemischtem Salat, je nach Saison.

* Zum raschen Auskühlen die Pfanne in kaltes Wasser stellen.

Gratin al Vialone *Foto ▶*

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
200 g Vialonereis 1 kleine Zwiebel oder Schalotte, fein gerieben* 1 Esslöffel Curry	beifügen, dünsten, bis der Reis glasig ist
2½ dl Weisswein	ablöschen, etwas einkochen lassen
5 dl Hühnerbouillon	beifügen, den Reis in der offenen Pfanne zu einem feuchten Risotto kochen (15–20 Minuten)
150 g Crevetten 1 kleine Dose Artischockenböden, in Würfel geschnitten 5 Esslöffel Sbrinz, gerieben 1 Becher sauren Halbrahm (180 g) evtl. wenig Salz oder Streuwürze	sorgfältig mit dem Risotto mischen und in eine gefettete Gratinform füllen
2 Esslöffel Sbrinz, gerieben Plantaflöckli	darüber verteilen.

Gratinieren: 10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Dieser Gratin lässt sich gut vorbereiten. Die Gratinierzeit erhöht sich jedoch ein wenig, wenn der Reis kalt ist.
- Auch Risottoresten eignen sich für diesen Gratin, evtl. zusätzlich etwas Flüssigkeit zum Reis geben.

Wie servieren? Dazu passt ein gemischter Salat. Der Gratin kann auch als Vorspeise serviert werden.

* Die Zwiebel an der Bircherraffel reiben, kleinere Schalotten lassen sich halbiert auch durch die Knoblauchpresse drücken.



Gourmetgratin Filippo

Brühteig	
2½ dl Milch 60 g Planta Margarine ½ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat	zusammen aufkochen, dann Herdplatte ausschalten
125 g Mehl	alles Mehl aufs Mal beifügen, solange rühren, bis sich ein zusammenhängender Teigkloss gebildet hat, Pfanne vom Feuer nehmen
3 Eier	ein Ei nach dem andern unter den Teig rühren
2 l Wasser 2 Teelöffel Salz	aufkochen, den Teig in einen Spritzsack ohne Tülle füllen, portionenweise kleine Häufchen ins siedende Wasser geben, solange kochen bis die Teigbällchen an die Oberfläche steigen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen, in eine gefettete Gratinform geben
2–3 Esslöffel Sbrinz, gerieben	darüber verteilen.
Sauce	
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Bund Petersilie, fein gehackt	beifügen, kurz andämpfen, dann Hitze reduzieren
2–3 dl Rahm	beifügen, leicht einkochen lassen
wenig Zitronenschale, abgerieben	beifügen
½ Teelöffel Salz Pfeffer, Cayennepfeffer	würzen
1 Bund Schnittlauch, geschnitten	darunterrühren, Sauce über den Gratin giessen
2 Esslöffel Sbrinz, gerieben Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Gratinieren: 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip

- Anstelle der rezeptierten Sauce eine weisse Sauce (siehe Seite 14) verwenden.
- Mit Schinkenstreifen und Tomatenwürfeln belegt, ergibt dieser Gratin eine vollständige Mahlzeit. In diesem Fall die anderthalbfache Menge zubereiten. Salat dazu servieren.
- Dieser Gratin kann sehr gut einige Stunden im voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Die Rahmsauce kann anstatt mit Rahm auch mit einem Becher Doppelrahm zubereitet werden, in diesem Fall nicht einkochen lassen.

Wie servieren? Als Beilage zu grilliertem Fleisch oder Braten mit wenig Sauce.

Nudel-Lebergratin

250–300 g feine Nudeln 2 l Wasser 2 Teelöffel Salz 1 Esslöffel Sais Öl	Nudeln im siedenden Salzwasser al dente* kochen, kalt abspülen, gut abtropfen lassen, dann in eine gefettete Auflaufform füllen
400 g Hühnerleber, tiefgekühlt	nur antauen lassen, dann in Streifen schneiden
1 Esslöffel Planta Margarine	in der Bratpfanne schmelzen
1 Zwiebel oder Schalotte, fein gehackt einige Basilikumblätter, fein geschnitten 2 Salbeiblätter, fein geschnitten 1 Bund Petersilie, gehackt	beigeben, andämpfen, dann die Hühnerleber beifügen und nur solange braten, bis die Leber die Farbe verloren hat
½ Teelöffel Salz	würzen, Leber über die Nudeln verteilen.
Béchamelsauce	
3 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
4 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
6 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 Teelöffel Salz wenig Muskat, Paprika und Streuwürze	würzen, Sauce 5 Minuten köcheln lassen, Pfanne vom Feuer ziehen
100 g Sbrinz oder Parmesan, gerieben	unter die heisse Sauce rühren, diese über die Nudeln giessen
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Anstelle von Hühnerleber kann auch Thon verwendet werden. Er braucht nicht angedämpft zu werden, sondern wird nur leicht zerbröckelt unter die Nudeln gemischt.

Wie servieren? Mit Salat aus gekochtem oder rohem Gemüse.

*Al dente bedeutet, dass die Nudeln noch etwas «Biss» haben, also nicht zu weich sind.

Käse-Nudelgratin Pollino

2 l Hühnerbouillon	aufkochen
1 Suppenhuhn, ca. 1 kg schwer*	in der Bouillon während ca. 1¼ Stunden weichkochen, erkalten lassen, häuten und das Fleisch in Würfel schneiden
250–300 g Nudeln 2 l Wasser 2 Teelöffel Salz 1 Esslöffel Sais Öl	Nudeln im siedenden Salzwasser oder in der Hühnerbouillon al dente kochen, abtropfen lassen
2 Teelöffel Planta Margarine 100 g Greyerzer, gerieben 50 g Parmesan, gerieben	mit den heissen Nudeln mischen, diese in eine gefettete Gratinform füllen und das Pouletfleisch darüber verteilen.
Sauce	
2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
3 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
3 dl Hühnerbouillon (vom Sud)	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren und die Sauce ca. 5 Minuten köcheln
2 dl Rahm 2 Eigelb Pfeffer, Streuwürze nach Belieben	mit der Sauce mischen, über den Nudelgratin giessen
50 g Greyerzer, gerieben Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Gratinieren: 15–20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit einem gemischten Salat.

* Wesentlich verkürzt wird die Vorbereitungszeit zu diesem Gratin, wenn man anstelle des Suppenhuhns geschnetzeltes Pouletfleisch verwendet. Dieses vor Beigabe zu den Nudeln kurz anbraten.

Lasagne alla mortadella

16–20 Lasagneblätter (150–200 g) 2 l Wasser 2 Teelöffel Salz 1 Esslöffel Sais Öl	Lasagneblätter im siedenden Salzwasser al dente kochen, herausnehmen, bis zur Verwendung in kaltem Wasser aufbewahren.
Füllung	
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, fein gehackt	andämpfen
100 g Schinken 200 g Mortadella	in Streifchen schneiden, mitdämpfen
100 g Champignons	beigeben, mitdämpfen
1 Esslöffel Petersilie, fein gehackt 1 Teelöffel Oregano, frisch	beigeben, mischen, Pfanne vom Feuer ziehen
1 Teelöffel Mehl	darüberstäuben
1 Päckli Rahmquark (150 g) 2 Esslöffel Parmesan, gerieben	beigeben, mischen
Salz, Pfeffer, Streuwürze	würzen.
Béchamelsauce	
3 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
4 Esslöffel Mehl	beigeben, kurz dünsten
4 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und die Sauce unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 dl Rahm	beifügen
¾ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat Pfeffer, nach Belieben	würzen, Sauce 5 Minuten köcheln lassen, Pfanne vom Feuer ziehen
4 Esslöffel Sbrinz, gerieben	unter die Sauce mischen. Die gut abgetropften Lasagneblätter abwechslungsweise mit der Mortadellafüllung und der Béchamelsauce in eine gefettete Gratinform füllen, mit Béchamelsauce abschliessen.
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Gratinieren: 35–40 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit einem gemischten Salat an italienischer Salatsauce.

Cannelloni al magro *Foto ▶*

20–25 Lasagneblätter (ca. 200 g)
2 l Wasser
2 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Sais Öl

Lasagneblätter im siedenden Salzwasser al dente kochen, herausnehmen und bis zur Verwendung in kaltem Wasser aufbewahren.

Füllung

1 Esslöffel Planta Margarine — in einer Pfanne schmelzen

50 g Magerspeckwürfeli — glasig braten

1 kleine Zwiebel, gehackt — beigeben, andämpfen

200 g Tiefkühlspinat, gehackt (aufgetaut) — leicht ausdrücken, beigeben, 5 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen

1½ Päckli Speisequark (375 g)
50 g Parmesan, gerieben
2 Eigelb
½ Teelöffel Salz
½ Teelöffel Streuwürze
¼ Teelöffel Muskat
2 Messerspitzen Pfeffer

zum Spinat geben, gut mischen, die abgetropften Lasagneblätter auf einem Tuch auslegen, Füllung darauf verteilen, aufrollen, in eine grosse gefettete Gratinform legen, evtl. 2 Formen verwenden, jeweils nur eine Lage einfüllen

1 Esslöffel Planta Margarine — schmelzen, Rollen damit bepinseln

2–3 Esslöffel Parmesan, gerieben — darüberstreuen.

Gratinieren: 25–35 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip

- Eine Tomatensauce passt ausgezeichnet dazu.
- Einen Teil des übriggebliebenen Quarks für eine Salatsauce verwenden oder daraus mit den nicht verwendeten, steifgeschlagenen Eiweiss ein Früchtedessert zubereiten.

Wie servieren? Diese Cannelloni sind mit Salat ein Mittag- oder Nachtessen.



Kiwigratin

4–6 Kiwis, geschält — in Scheiben schneiden, in eine gefettete Gratinform oder 4 kleine Portionenförmli schichten

2 Eigelb
3 Esslöffel Zucker
½ Päckli Vanillinzucker
1 Teelöffel Maraschino oder Kirsch, nach Belieben — in einer Schüssel mischen und im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen

2 dl Rahm — steif schlagen, sorgfältig unter die Eigelb-Zucker-Masse ziehen, über die Kiwis verteilen, sofort gratinieren.

Gratinieren: 15–20 Minuten auf der mittleren Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Vorzüglich schmeckt zu diesem Gratin Vanilleglace.

Feigengratin Sevilla

8 frische, reife Feigen — Stielansatz wegschneiden, Früchte halbieren, in kleine ofenfeste Gratinförmli legen

8 Esslöffel süssen Sherry* — über die Feigen verteilen, diese mindestens 2–3 Stunden zugedeckt im Kühlschrank marinieren

2 dl Doppelrahm
2 Esslöffel Rohzucker
¼ Teelöffel Zimt — mischen und über die Feigen verteilen.

Gratinieren: 5–10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Die Feigen können auch ohne Rahm gratiniert werden. Wenn sie heiss sind, sofort servieren und anstelle von Doppelrahm sehr kalten sauren Halbrahm dazu servieren.

Wie servieren? Dieser Gratin ist auch ein Dessert für späte Stunden – wer verspürt nicht hie und da süsse Gelüste?

* Sehr reife Feigen mit einem halbsüssen Sherry (Oloroso) beträufeln. Auch Portwein eignet sich gut.

Apfel-Mandelgratin

4 Äpfel	schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen
2 dl Süssmost oder Zuckerwasser	Äpfel darin knapp weichkochen, ohne Saft mit der Wölbung nach oben in eine gefettete Gratinform legen
30 g Planta Margarine	weichrühren
2 Eigelb 50 g Zucker	mischen, im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen
2 Esslöffel Zwieback, gemahlen* 3 Esslöffel Mandeln, gemahlen 2 dl Rahm	zur schaumigen Masse geben, gut mischen
2 Eiweiss	steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, über die Äpfel verteilen.
	Backen: 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Aprikosen, Zwetschgen oder entsteinte Kirschen anstelle der Äpfel verwenden.

Wie servieren? Der Gratin schmeckt lauwarm am besten. Als Dessert serviert, passt Vanillecreme oder die halb so süsse und halb so dicke Vanillesauce dazu, aber auch flüssiger Halbrahm oder Vollrahm. Ist der Gratin als süsses Nachtessen bestimmt, kann vorher ein Salat oder eine Suppe serviert werden.

* Der Zwieback kann auch mit Hilfe der Bircherraffel fein gerieben werden.

Mandel-Pfirsiche au gratin *Foto* ▶

4 frische Pfirsiche oder 1 grosse Dose Pfirsiche	die frischen Früchte kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und den Stein entfernen. Dosenpfirsiche gut abtropfen lassen. Mit einem Löffel aus jeder Pfirsichhälfte etwas Fruchtfleisch herauslösen
30 g Zucker	in einer Pfanne hellbraun werden lassen
3 dl Rotwein	ablöschen, aufkochen, den Sirup in eine Gratinform giessen, die Pfirsichhälften hineinlegen
100 g Makronen oder Amaretti*	fein zerkrümeln
75 g Mandeln, geschält, fein gemahlen 30 g Puderzucker ½ Päckli Vanillinzucker 1 Eigelb 5 Esslöffel Sherry, nach Belieben oder verdünnter Pfirsichsaft	mit den Makronen und dem ausgelösten Fruchtfleisch gut vermischen
1 Eiweiss	steif schlagen, sorgfältig unter die Mandelmasse ziehen, in die Pfirsichhälften füllen
einige Pistazien	grob hacken und über die Pfirsiche verteilen.
	Gratinieren: 20 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Sollte die Mandelmasse zu schnell bräunen, mit Alufolie abdecken.

Wie servieren? Noch heiss mit flüssigem, sehr kaltem Rahm servieren.

* Amaretti sind Makronen mit einem ausgeprägten, feinen Bittermandelaroma.



Birnen-Schoggigratin

6 grosse Haselnussmakrönli (ca. 150 g), zerbröckelt	auf dem Boden einer gefetteten Form verteilen
2–3 Esslöffel Williamslikör	Makrönli beträufeln
4 Birnen, geschält, halbiert	mit der Wölbung nach unten auf die Makrönli legen
3 Eigelb 4 Esslöffel Zucker	mischen, im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird
60 g dunkle Schokolade, gehackt	beigeben, rühren bis die Schokolade geschmolzen ist, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen
5 Esslöffel Haselnüsse, gemahlen 2 Esslöffel Williamslikör	beigeben
3 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Schokolademasse ziehen, über die Birnen verteilen.

Gratinieren: 25–30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Dieser Gratin schmeckt lauwarm oder kalt. Für ganz grosse Schlemmer serviert man flaumig geschlagenen Rahm dazu.

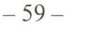
Orangengratin

4 Orangen, geschält	in kleine Würfel schneiden und wenn möglich in eine rechteckige Gratinform verteilen
½ Orange, Saft 2–3 Esslöffel Grand Marnier	beides über die Orangen verteilen, zugedeckt mindestens ½ Stunde marinieren
Löffelbiskuits*	die Orangen damit bedecken
3 Eigelb 3 Esslöffel Zucker	mischen, im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird, Schüssel aus dem Wasserbad nehmen
1 Esslöffel Grand Marnier oder 1 Esslöffel Orangensaft wenig abgeriebene Orangenschale	beigeben, kurz weiterrühren
3 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, über die Löffelbiskuits verteilen.
	Gratinieren: 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Tip
Auch Mandarinen, frische Ananas oder Pfirsiche eignen sich für diesen Gratin.

Wie servieren? Dieses Dessert benötigt keine besondere Beilage

* Die Menge der Löffelbiskuits hängt von der Grösse der Form ab.



Apfelgratin à la normande *Foto ▸*

4 mittelgrosse Äpfel	schälen und in Schnitze schneiden
2 dl Weisswein oder Süssmost 3 Esslöffel Zucker* 1 Zimtstengel	aufkochen, Schnitze im Sirup weichkochen, bis sie durchsichtig geworden sind, im Sirup erkalten lassen, dann in 4 ofenfeste Förmli verteilen
2 Esslöffel Calvados	darüberträufeln und bis zum Gratinieren zugedeckt stehenlassen
1–2 Esslöffel Zucker	darüberstreuen
Plantaflöckli	auf den Apfelschnitzen verteilen.
	Gratinieren: 10–15 Minuten über der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Dieser Gratin lässt sich sehr gut vorbereiten. Wer einen Backofengrill besitzt, kann das Dessert ca. 1 Minute unter den vorgeheizten Grill stellen.

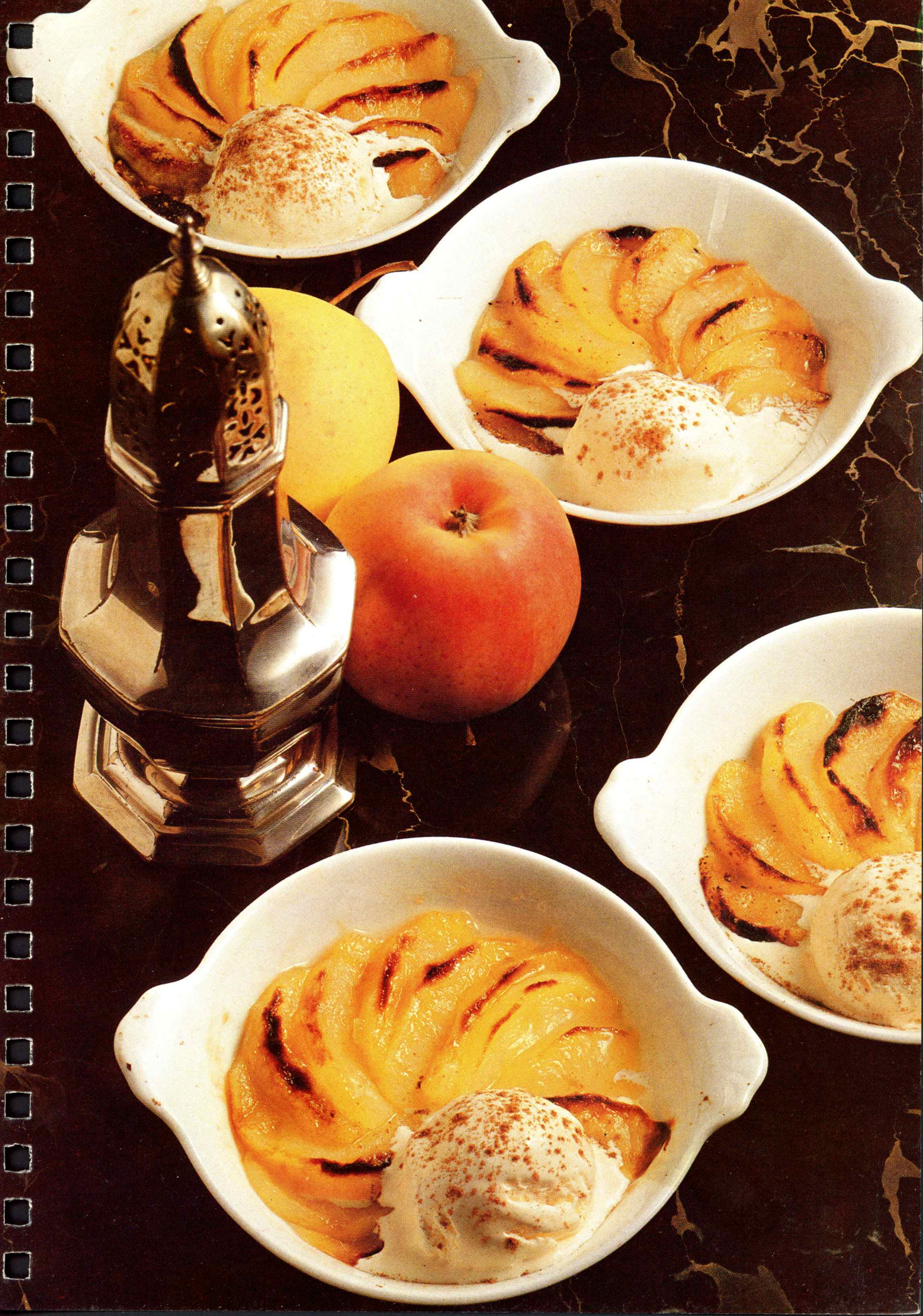
Wie servieren? Heiss mit Zitronen- oder Vanilleglace, vermischt mit Zimt.

* Bei Verwendung von Süssmost braucht kein Zucker beigefügt zu werden.

Aprikosengratin au miel

2 dl Weisswein ½ Päckli Vanillinzucker 1 Esslöffel Honig 3 Esslöffel Zucker	zusammen in einer weiten Pfanne aufkochen
500 g Aprikosen, halbiert	im Sirup weichkochen, in Gratinform schichten, Sirup auf 2 Esslöffel einkochen, auskühlen
3 Eigelb 2 Esslöffel Aprikosensaft 1 Esslöffel Cointreau, nach Belieben	mischen, im nicht zu heissen Wasserbad schaumig schlagen, bis die Masse dicklich wird, Schüssel herausnehmen
3 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, über die Aprikosen verteilen.
	Gratinieren: 20–25 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Zu diesem feinen Dessertgratin passt Zitronen- oder Aprikosenglace.



Aufläufe

Preiswerte und abwechslungsreiche Gerichte

Süsse Aufläufe

Pikante Aufläufe

Fleisch

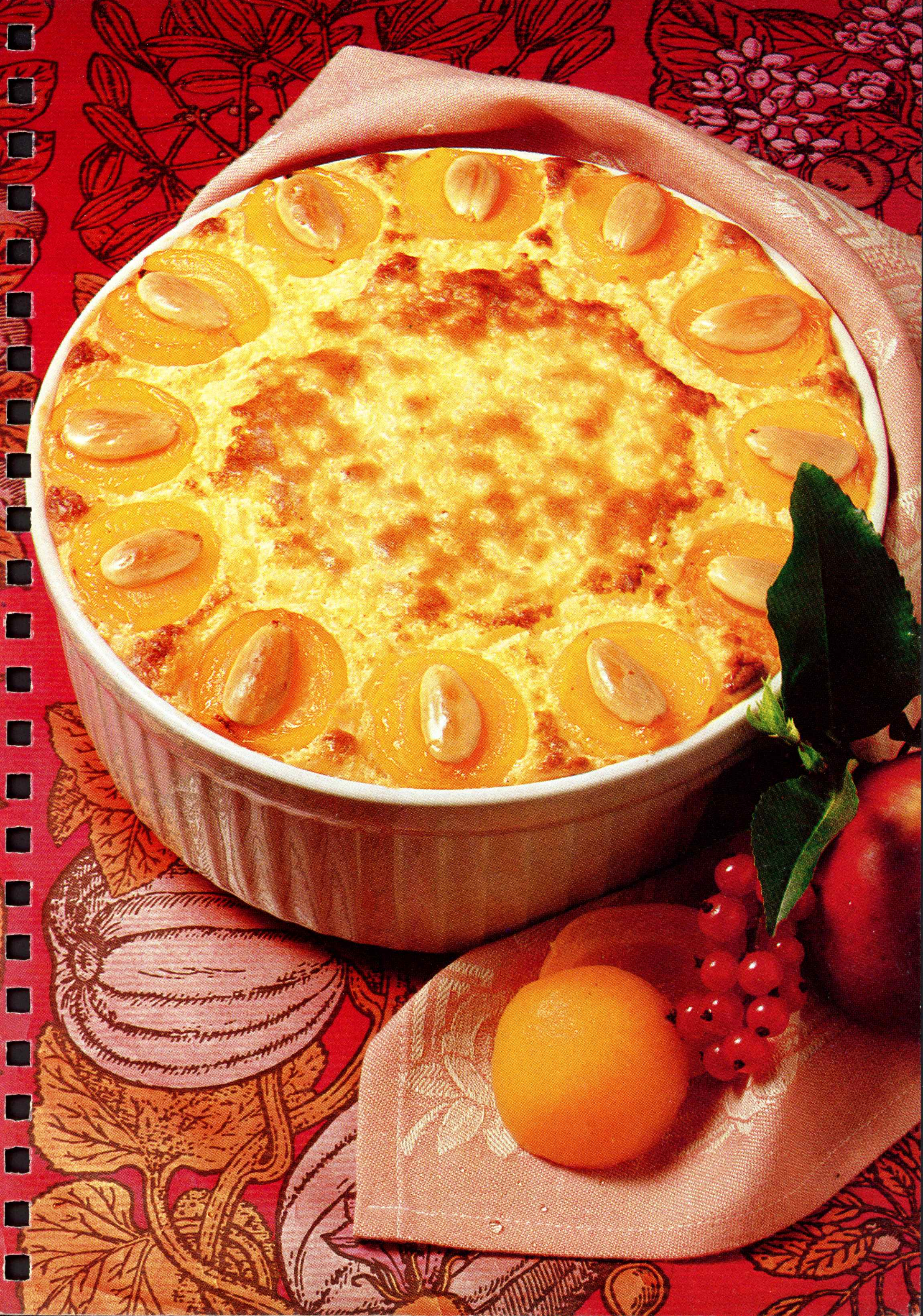
Gemüse

Kartoffeln

Getreide/Teigwaren

Käse

Reisauflauf Alibaba ▶



Wissenswertes über Aufläufe

Diese robusteren Verwandten der luftigen Soufflés sind vielseitige Köstlichkeiten. Die pikanten Aufläufe ergeben zusammen mit Salat eine vollständige Mahlzeit, die sich erst noch gut vorbereiten lässt – ideal also auch für ein unkompliziertes Gästeessen. Die süssen Aufläufe sind nicht nur bei Kindern ein beliebtes Nachtessen, sondern sie lassen sich nach einem Suppentopf auch als währschaftes Dessert servieren.

Die Auflaufform
Auflaufformen sind meistens eher hoch, damit der Auflauf beim Backen nicht austrocknet und – sofern er Eischnee enthält – auch aufgehen kann. Welches Material man für die Form bevorzugt, spielt keine Rolle. Hauptsache, dass es ofenfest ist. Oft finden sich auch beim Geschirrservice ofenfeste Teile, die sich als Auflauf- oder Gratinformen verwenden lassen.

Die Auflaufmasse
Die Zubereitung der süssen Aufläufe lässt sich gut mit derjenigen eines Kuchens vergleichen. Ob der Auflaufmasse gehackte Nüsse und Sultaninen beigefügt werden oder ob Früchte daruntergerührt, lagenweise eingeschichtet oder als Dekoration auf den Auflauf gelegt werden, hängt von der Vorliebe und den Wünschen der Esser ab.

Die pikanten Aufläufe werden oft mit einem Eierguss gemischt. Auf diese Weise lassen sich auch Resten in wohlschmekkende Aufläufe verwandeln.

Backen
Aufläufe werden im unteren Teil des vorgeheizten Ofens gebacken, weil dadurch Aufläufe mit Eischnee besser aufgehen und bei solchen mit Eiermilch zuerst der Guss fest werden muss, ohne dass dabei die Oberfläche zu stark verkrustet. Werden die Aufläufe in den kalten Backofen geschoben, verlängert sich die in den Rezepten vermerkte Backzeit etwas. Auch wenn eine eher flache, weite Form verwendet oder die rezeptierte Menge vergrössert oder verkleinert wird, kann sich die Backzeit leicht verändern.

Bei Aufläufen kann der Backofen nach Belieben bereits ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit ausgeschaltet und so die Restwärme des Ofens ausgenützt werden.

Pikante Aufläufe schmecken am besten heiss, süsse Aufläufe werden lauwarm oder kalt serviert.

Was kann vorbereitet werden?
Wie weit ein Auflauf vorbereitet werden kann, hängt von seiner Art ab. Aufläufe mit einer Eischneemasse können bis auf die Beigabe des Eiweisses fertig gemacht und dann bis zum Backen im Kühlschrank aufbewahrt werden. Unmittelbar vor dem Einschieben in den Ofen vermischt man sie dann noch mit dem erst jetzt steifgeschlagenen Eiweiss.

Ein grosser Teil der Aufläufe kann übrigens auch gebacken und dann eingefroren werden. Vor der Verwendung im Kühlschrank auftauen lassen, erst dann nach Belieben aufbacken.

Auflaufformen ▶



Wie ein Auflauf entsteht

Reisauflauf Alibaba

Reisbrei
1 l Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser)
250 g Rundkornreis, z.B.
Camolino
½ Teelöffel Salz
1 Vanillestengel, aufgeschnitten

Füllung
300–400 g Früchte, z.B.
Aprikosen, Äpfel oder Beeren
½ Zitrone, Saft
3–4 Esslöffel Rohzucker
1 Messerspitze Zimt

Auflaufmasse
50 g Planta Margarine
100 g Zucker oder Rohzucker
3 Eigelb
½ Zitrone, abgeriebene Schale
3 Eiweiss
2 Esslöffel Zucker

Backen: 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Die Zubereitung Schritt für Schritt

1

Alle Zutaten für den Brei in eine Pfanne geben und den Reis während 20–30 Minuten zu einem feuchten Brei kochen. Auskühlen lassen, dann den Vanillestengel herausnehmen. Die kleingeschnittenen Früchte mit Ausnahme der Beeren mit den übrigen Zutaten für die Füllung vermischen und bei guter Hitze solange dämpfen, bis die Früchte zusammengefallen sind. Auskühlen lassen.

2

Margarine weichrühren, Eigelb, Zucker, Zitronenschale beifügen und solange rühren, bis die Masse heller wird, dann unter den Reisbrei mischen.

3

Das Eiweiss steif schlagen, den Zucker dazustreuen, kurz weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. So wird er geschmeidig, es bilden sich abgerundete Spitzen und er lässt sich besser mit dem Reis vermischen.

4

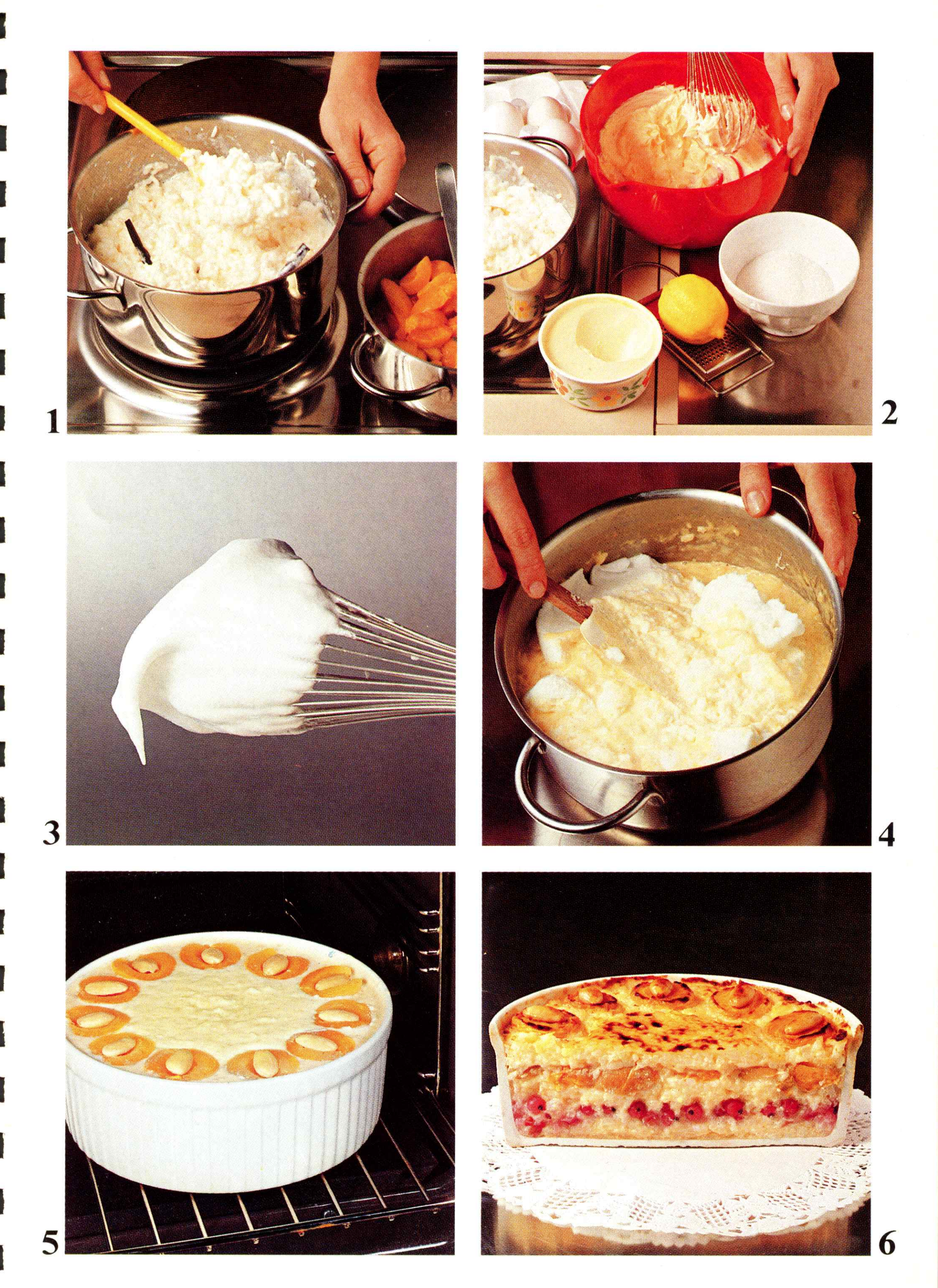
Die geschlagene Eiweissmasse mit dem Gummischaber unter die Auflaufmasse ziehen. Dazu die Schüssel oder Pfanne leicht schräg halten und solange sorgfältig mischen, bis eine gleichmässige Masse entstanden ist.

5

Die Reismasse lagenweise mit den Früchten in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen. Aufläufe werden im unteren Teil des Backofens gebacken, damit sie besser aufgehen.

6

Dieser Auflauf kann mit allen Früchten und Beeren zubereitet werden und ist deshalb an keine Saison gebunden. Der Saft der Früchte verbindet sich mit der Reismasse, was ein Austrocknen des Auflaufes verhindert.


1
2
3
4
5
6

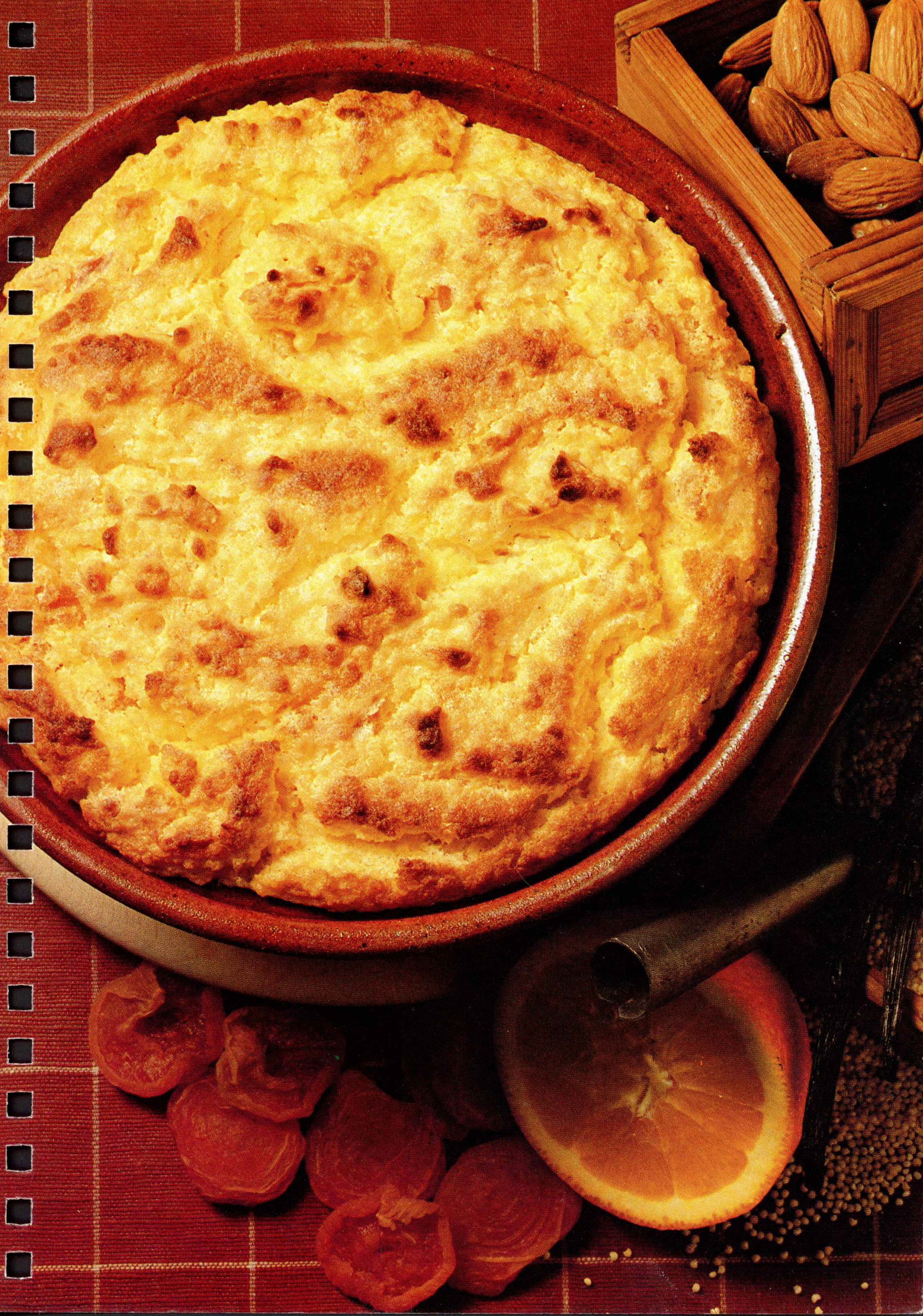
Hirseauflauf Gloria *Foto* ▶

1 l Milch oder Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser) 225 g Hirse ½ Teelöffel Salz 1 Vanillestengel	zusammen aufkochen, dann die Hitze stark reduzieren und die Hirse zu einem dicken, aber noch feuchten Brei kochen (20–30 Minuten), Vanillestengel herausnehmen
150 g Dörraprikosen	klein schneiden und mit dem heissen Brei mischen, auskühlen lassen
50 g Planta Margarine	weichrühren
100 g Zucker 3 Eigelb	beifügen, schaumig rühren
2–3 Esslöffel geschälte Mandeln, grob gehackt 1 Orange, abgeriebene Schale und Saft	beifügen, dann die Hirse gut mit der Masse verrühren
3 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen und sorgfältig unter die Hirsemasse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.
	Backen: 45–55 Minuten* auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Anstelle von Hirse kann auch Reis verwendet werden.

Wie servieren? Mit Orangensalat oder Aprikosenkompott.

* Die Backzeit der Aufläufe hängt nicht zuletzt von der Grösse der verwendeten Form ab. Je höher die Masse in der Form, desto länger die Backzeit.



Griessauflauf Isabelle

1 l Milch oder Milchwasser (½ Milch, ½ Wasser) ½ Teelöffel Salz 1 Vanillestengel	aufkochen
150 g Griess	in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen, dann Hitze sehr stark reduzieren und den Griess zu einem dicken, noch feuchten Brei kochen (5–10 Minuten), Griess leicht auskühlen lassen, Vanillestengel herausnehmen
50 g Planta Margarine	weichrühren
100 g Zucker 3 Eigelb	beifügen, schaumig rühren
75 g Mandeln, grob gehackt 75 g Haselnüsse, geröstet, grob gehackt 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft 3 Esslöffel gehackte Cakefrüchte, nach Belieben*	beifügen, dann gut mit dem lauwarmen Griessbrei vermischen
3 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, dann sorgfältig unter den Griess ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.
	Backen: 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Den Auflauf vor dem Backen mit Zimtzucker und Margarineflöckli bestreuen oder Zimtzucker separat dazu servieren.
- Die Cakefrüchte durch 2 geschälte, gescheibelte Äpfel ersetzen.
- Den Auflauf mit in Zitronensaft und Zucker gewendeten Apfelringen garnieren.

Wie servieren? Mit Kompott aus frischen, tiefgekühlten oder eingemachten Früchten.

* Anstelle der Cakefrüchte Weinbeeren, Sultaninen oder Rosinen verwenden.

Maisauflauf nach Pfarrfrauenart *Foto Titelbild*

¾ l Milch ¼ Teelöffel Salz	aufkochen
120 g Maisgriess*	in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen und auf ganz kleinem Feuer während ca. 10 Minuten zu einem dicken, aber noch feuchten Brei kochen, etwas auskühlen lassen
2 Esslöffel Planta Margarine 3 Eigelb 6 Esslöffel Rohzucker 1 Zitrone, abgeriebene Schale 2 Esslöffel Mandeln, gemahlen	mit dem noch leicht warmen Mais verrühren
2 Äpfel, geschält, gescheibelt 2 Esslöffel Sultaninen ¼ Teelöffel Zimt ½ Zitrone, Saft 1 Esslöffel Rohzucker	mischen und unter die Masse ziehen
3 Eiweiss	steif schlagen
1 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, in eine eingefettete Auflaufform füllen
3–5 Äpfel, geschält	halbieren, lamellenartig einschneiden und auf dem Mais verteilen
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Backen: 40–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Nach Belieben mit einer Vanillesauce oder dünnem Apfelmus.

* Anstelle von Mais kann auch Griess verwendet werden.

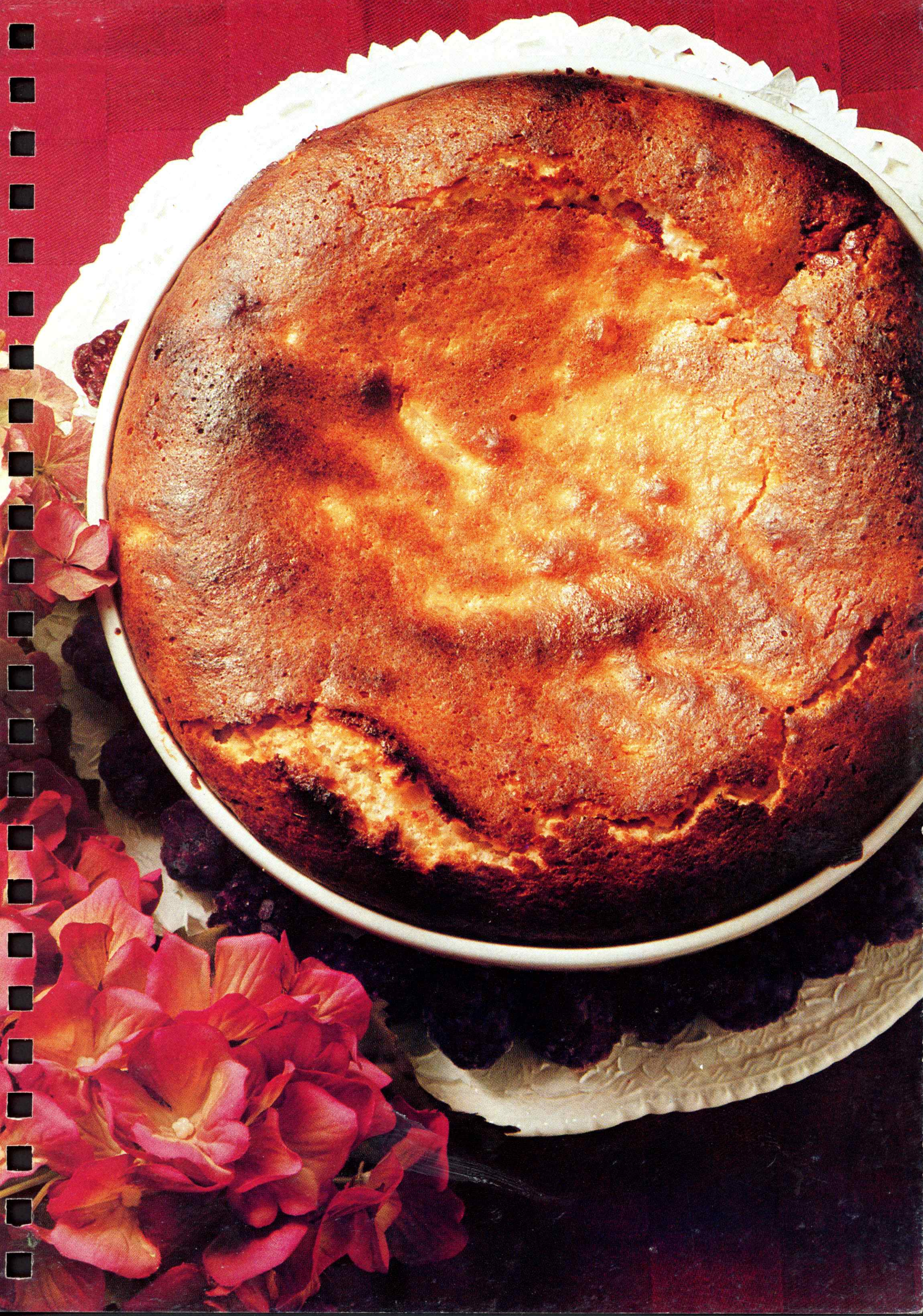
Brombeerauflauf *Foto* ▶

3 Weggli	in kleine Stücke schneiden
1½-2 dl heisse Milch	darübergiessen, nach ca. 10 Minuten mit einer Gabel fein zerdrücken oder pürieren
125 g Planta Margarine	weichrühren
100 g Zucker 4 Eigelb	beigeben, schaumig rühren
120 g Mandeln, gemahlen 1 Esslöffel Maizena 2 Tropfen Bittermandelaroma ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	zusammen mit dem Wegglipüree unter die schaumige Masse rühren
4 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die schaumige Wegglimasse ziehen, die Hälfte in eine gefettete Auflaufform füllen
600 g Brombeeren, frisch oder tiefgekühlt	ohne Saft auf der Masse verteilen, dann mit der restlichen Masse bedecken, sofort backen.
	Backen: 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip

– Die Auflaufmasse in Portionenförmli benötigt ca. 35 Minuten Backzeit.
– Anstelle von Brombeeren Johannis- oder Himbeeren verwenden.

Wie servieren? Der Auflauf schmeckt heiss, lauwarm oder kalt. Noch fruchtiger wird das Gericht, wenn Brombeerkompott dazu serviert wird. Schlemmer lieben dazu eine kalte oder warme Vanillesauce.



Rhabarberauflauf

750 g Rhabarber, in kleine Würfel geschnitten
100 g Rohzucker

auf kleinem Feuer ohne Flüssigkeitszugabe zu Kompott kochen

100–125 g Zwieback*, in Stücke gebrochen

den Boden einer gefetteten Auflaufform belegen, Rhabarberkompott darauf verteilen, mit dem restlichen Zwieback bedecken.

Guss
1 Päckli Rahmquark (150 g)
2 Eier
4 dl Kaffeerahm oder Milch
2 Esslöffel Vanillepuddingpulver
4 Esslöffel Rohzucker

alles mit dem Schwingbesen gut vermischen, über den Zwieback giessen

Margarineflöckli
Zucker

über den Zwieback verteilen, sofort backen.

Backen: 30–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Anstelle von Zwieback kann Einback verwendet werden; diesen nach Belieben vor dem Einschichten in Margarine hellbraun rösten und mit Zucker bestreuen.
- Anstelle von Rhabarber 500 g Brombeeren, Johannisbeeren oder, ganz besonders fein, Cranberries (grosse Preiselbeeren) verwenden.

Wie servieren? Der Auflauf schmeckt heiss oder lauwarm besonders gut und braucht keine Beilage.

* Die Zwiebackmenge hängt von der Grösse der Auflaufform ab.

Zwetschgenauflauf

200 g Weissbrot oder Weggli (auch vom Vortag)	in kleine Würfel schneiden
2½–3 dl heisse Milch (je nach Trockenheit des Brotes)	über die Brotwürfel giessen, nach ca. 10 Minuten mit einer Gabel fein zerdrücken
80 g Model- oder Weissbrotwürfeli	in der Bratpfanne ohne Fettbeigabe oder im Backofen knusprig rösten
80 g Planta Margarine	weichrühren
120 g Zucker 4 Eigelb ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	beifügen, schaumig rühren, das eingeweichte Brot beigeben, gut vermischen
750 g–1 kg Zwetschgen, entsteint, geviertelt 80 g Mandeln, gemahlen ½ Teelöffel Zimt	mit den gerösteten Brotwürfeli unter die schaumige Masse mischen
4 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Zwetschgenmasse ziehen
Paniermehl	eine gefettete Auflaufform ausstreuen und die Masse einfüllen, sofort backen.
	Backen: 55–65 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.
1–2 Esslöffel Puderzucker	darübersieben.

Tip
Dieser Auflauf kann auch mit Aprikosen oder Kirschen zubereitet werden.

Wie servieren? Mit flaumig geschlagenem Rahm oder Vanillesauce.

Apfelcharlotte *Foto ▶*

Zutaten	Zubereitung
100 g Sultaninen ½ dl Rum oder Süssmost	die Sultaninen ½ Stunde einweichen
20 g Planta Margarine	in einer weiten Pfanne schmelzen
3 Esslöffel Zucker	beigeben, hellgelb rösten, Hitze reduzieren
1 dl Apfelwein oder Süssmost	ablöschen
1 kg Äpfel (säuerliche Sorte), geschält	in feine Scheibchen schneiden, zusammen mit den eingeweichten Sultaninen in der Flüssigkeit zugedeckt knapp weichdämpfen
1 Zitrone, abgeriebene Schale ¼ Teelöffel Zimt	beifügen, Kompott etwas auskühlen lassen
Blechreinpapier	den Boden einer runden Auflaufform auslegen
wenig Margarine	den Papierboden und die Wand der Form einfetten
1–2 Esslöffel Zucker	Form ausstreuen
4 Toastbrotscheiben	nebeneinander legen, in der Grösse des Bodens ausschneiden
8 Toastbrotscheiben	halbieren
50–75 g Margarine	in der Bratpfanne heiss werden lassen, alle Brotscheiben goldgelb rösten, den Boden der Form belegen, die Wand überlappend ringsum mit den halbierten Scheiben auskleiden
2–3 Esslöffel Aprikosenkonfitüre	auf dem Toastbrotboden verteilen, die gekochten Äpfel in die Form füllen und mit dem restlichen Brot bedecken. **Backen:** 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Nach 30 Minuten Backzeit die Oberfläche evtl. mit Alufolie abdecken. Nach dem Backen etwas auskühlen lassen, mit einem Messer den Rand lösen, auf eine Platte stürzen.
Puderzucker	die Apfelcharlotte bestreuen.

Tip
- Toastbrot kann durch Einback ersetzt werden.
- Das Brot kann auch zuerst getoastet und dann mit Margarine bestrichen werden.
- Die Charlotte lässt sich sehr gut vorbereiten.

Wie servieren? Noch lauwarm mit saurem Halbrahm oder nordischer Sauermilch, mit Vanillearoma und Zucker vermischt.



Apfelaufläufli Tante Alice

Zutaten	Zubereitung
½ Päckli Speisequark (125 g) 1 Päckli Rahmquark (150 g) 80 g Zucker 2 Eigelb 1 Esslöffel Maizena ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft 1 Messerspitze Zimt ½ Teelöffel Vanillinzucker	alles gut verrühren
50 g Rosinen oder Sultaninen 100 g Mandelstifte, grob gehackt	beifügen
2–3 mittlere Äpfel, geschält	an der Röstiraffel in die Quarkmasse reiben
2 Eiweiss	steif schlagen
1 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, unter die Quarkmasse ziehen, in 4–6 gefettete kleine Auflaufförmli füllen, sofort backen. **Backen:** 25–35 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
2 Esslöffel Puderzucker	nach dem Backen darübersieben.

Tip

- Diese kleinen Aufläufli eignen sich gut als Dessert nach einem leichten Mittagessen.
- Die Masse kann auch in einer mittelgrossen ofenfesten Form gebacken werden. In diesem Fall beträgt die Backzeit ca. 45 Minuten.

Wie servieren? Mit einer Vanillecreme oder Vanillesauce.

Meringuierter Kirschen-Apfelauflauf

1 dl Apfelsaft ½ Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	aufkochen
3 mittelgrosse Äpfel	schälen, in Schnitze teilen, im Apfelsaft weichkochen, darin auskühlen lassen
2 Eigelb 1 Ei 60 g Zucker	schaumig rühren
100 g Mandeln, gemahlen 1 Esslöffel Maizena	mischen und unter die schaumige Masse rühren
500 g Kirschen, entsteint, ohne Saft	mit den gekochten Apfelschnitzen beifügen, die Masse in eine eher flache, gefettete Form höchstens ¾ hoch einfüllen. **Backen:** 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.
Meringuemasse 2 Eiweiss	steif schlagen
3–4 Esslöffel Zucker 1 Teelöffel Vanillinzucker	beigeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzend und sehr steif ist, in einen Dressiersack mit gezackter Tülle füllen und den Auflauf garnieren. **Überbacken:** 5–10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens (Oberhitze genügt).

Wie servieren? Dieser Auflauf schmeckt warm oder kalt. Wer es besonders saftig liebt, serviert Kirschenkompott dazu.

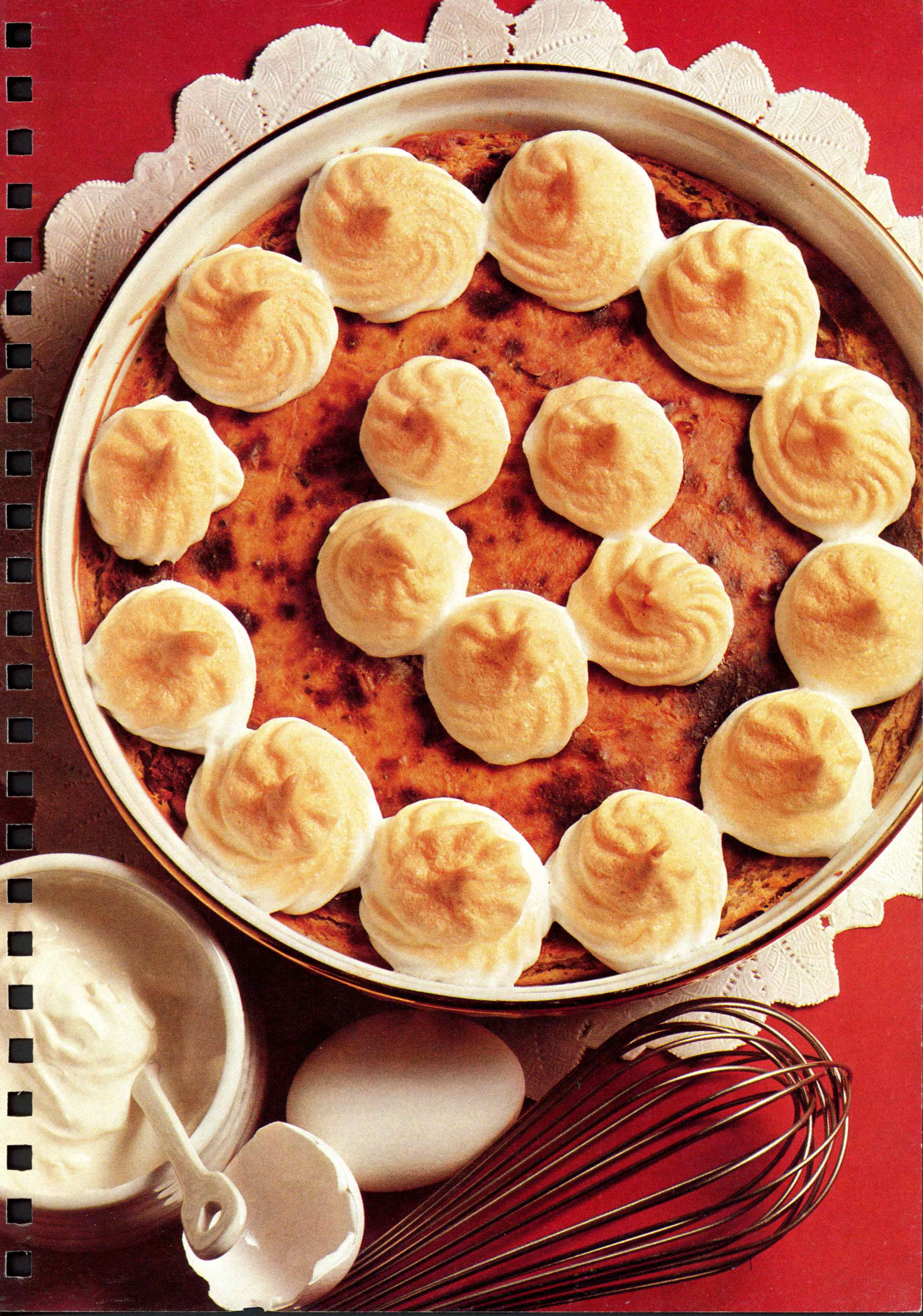
Schneewittliauflauf *Foto* ▶

250 g Schwarz- oder Weissbrot	in Würfel schneiden
5 dl heisse Milch	über das Brot giessen, sobald sie aufgesogen worden ist, Brot durch das Passevite treiben oder mit dem Mixer pürieren
2 Eigelb 1 Becher sauren Halbrahm (180 g) 3 Esslöffel Zucker 1 Esslöffel Sultaninen 2 Esslöffel Haselnüsse, geröstet, gehackt, oder 2 Esslöffel Baumnüsse, gehackt ¼ Teelöffel Zimt 1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft	gut verrühren und mit der Brotmasse mischen
1 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen. **Backen:** 30 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Meringuemasse

1 Eiweiss	steif schlagen
3 Esslöffel Zucker	beigeben, weiterschlagen, bis die Masse glänzend und sehr steif ist, in einen Dressiersack mit gezackter Tülle füllen und den Auflauf garnieren. **Überbacken:** 5–10 Minuten in der Mitte des auf 250 Grad vorgeheizten Ofens (Oberhitze genügt).

Wie servieren? Mit gekochten Apfelschnitzen oder Vanillesauce.



Kirschenauflauf Carolina

4 Weggli oder 200 g Zopf vom Vortag	in kleine Stücke schneiden und in eine flache Schüssel geben
3 dl Milch	aufkochen, über die Weggli giessen, ca. 10 Minuten stehen lassen, bis die Milch aufgesogen worden ist
2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen, die weiche Wegglimasse gut durchdämpfen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist, auskühlen lassen
4 Eigelb 80 g Zucker 1 Teelöffel Vanillinzucker 2 Esslöffel Kirsch	schaumig rühren
100 g Haselnüsse, grob gehackt	zusammen mit der ausgekühlten Wegglimasse beifügen
2 Esslöffel Mehl 1 Teelöffel Backpulver	mischen, beifügen
4 Eiweiss	steif schlagen
2 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen
500 g schwarze Kirschen, entsteint, ohne Saft	abwechslungsweise mit dem Eischnee unter die Brotmasse mischen
1–2 Esslöffel Paniermehl	eine gefettete Auflaufform ausstreuen, die Masse einfüllen, sofort backen.

Backen: 60–70 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Anstelle von schwarzen Kirschen Weichselkirschen verwenden oder die Kirschensorten mischen.
- Haselnüsse vor dem Hacken leicht rösten.

Wie servieren? Der Auflauf schmeckt heiss, lauwarm oder kalt. Flaumig geschlagener Rahm oder Vanillesauce passt gut dazu.

Früchteauflauf mit Quark

50 g Planta Margarine	weichrühren
80 g Zucker 2 Eigelb ½ Zitrone, abgeriebene Schale	beigeben, schaumig rühren
1 Päckli Speisequark (250 g) 1 Päckli Rahmquark (150 g) 2 Esslöffel Maizena	dazurühren
2 Eiweiss	steif schlagen
1 Esslöffel Zucker	dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen, die Hälfte der Masse in eine gefettete Auflaufform füllen
1 Esslöffel Haselnüsse, gemahlen 1 Esslöffel Zucker	mischen und auf die Quarkmasse streuen
400–500 g feingeschnittene Äpfel, Birnen, Bananen, Orangen, Ananas etc.	darauf verteilen und mit der restlichen Quarkmasse bedecken
1 Teelöffel Zucker	darüberstreuen, sofort backen.
	Backen: 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Auch ohne Früchte schmeckt dieser Quarkauflauf gut.
- Quarkmasse ohne Früchte einfüllen und mit geschälten, halbierten, lamellenartig eingeschnittenen Apfelhälften bedecken. Äpfel mit wenig Zucker und Margarineflöckli bestreuen.
- Den Auflauf mit Pfirsich- oder Aprikosenhälften belegen.

Wie servieren? Dieser Auflauf braucht keine Beilage. Wird er als Nachtessen serviert, kann im voraus eine Bouillon oder ein gemischter Salat serviert werden.

Brotauflauf englische Art *Foto ▸*

250 g Modelbrot oder Einback — in ½ cm dicke Scheiben schneiden

Planta Margarine
Zucker — Brot beidseitig mit Margarine bestreichen, mit Zucker bestreuen, auf einem Kuchenblech im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad hellbraun backen

2–3 Esslöffel Orangenmarmelade — Brot mit Marmelade bestreichen, in eine gefettete Auflaufform höchstens ¾ hoch einschichten

100 g Sultaninen, eingeweicht — dazwischen streuen.

Guss
5 dl Milch
4 Eier
80 g Zucker
1 Teelöffel Vanillinzucker
50 g Mandeln, geschält, gemahlen — gut verrühren, über das Brot giessen, es muss vollständig mit Guss bedeckt sein.

Backen: 35–45 Minuten (je nach Höhe der Auflaufform) auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit Früchtekompott je nach Saison.

Luftiger Haselnussauflauf

75 g Planta Margarine — weichrühren

100 g Zucker
1 Teelöffel Vanillinzucker
4 Eigelb
1 Päckli Rahmquark (150 g) — beifügen, schaumig rühren

200 g Haselnüsse, geröstet, gemahlen
4 Esslöffel helles Paniermehl
4 Esslöffel Rahm — alle Zutaten unter die schaumige Masse mischen

4 Eiweiss — steif schlagen

2 Esslöffel Zucker — dem Eischnee beifügen, kurz mitschlagen, sorgfältig unter die Quarkmasse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.

Backen: 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit steif geschlagenem Rahm oder Früchtekompott wird dieses Dessert noch raffinierter. Der Auflauf schmeckt warm am besten.



Zucchetti alla panna *Foto ▸*

2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne heiss werden lassen
800 g Zucchetti	ungeschält in ¾ cm dicke Scheiben schneiden, portionenweise beidseitig braun braten, in eine gefettete Auflaufform verteilen
½ Teelöffel Gusto misto von Butty* 1 Teelöffel Streuwürze	darüberstreuen
3 dl Rahm	in einer Pfanne auf ca. 2 dl einkochen, dann etwas auskühlen lassen.

Guss

Eingekochter Rahm 2 Eier 50 g Sbrinz oder Parmesan, gerieben ¼ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat Pfeffer aus der Mühle ¼ Teelöffel Paprika	gut verrühren, über die Zucchetti giessen.
	Backen: 30–40 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip

- Zur Bereicherung können mit den Zucchetti 150 g Fontina-Käsewürfeli in die Auflaufform verteilt werden.
- Anstelle des eingekochten Rahms 1 Becher Greyerzer Doppelrahm verwenden; dieser braucht nicht eingekocht zu werden.

Wie servieren? Als Beilage zu einem Braten oder zusammen mit Risotto oder Polenta.

* Anstelle der italienischen Kräutermischung 1 Esslöffel frisches, feingeschnittenes Basilikum über die Zucchetti verteilen.



Auberginenauflauf

3–4 Auberginen, je nach Grösse	Stielansatz wegschneiden und die Auberginen in Würfel schneiden
3 Esslöffel Sais Öl	in einer Bratpfanne sehr heiss werden lassen, die Auberginen portionenweise anbraten, herausnehmen, die Hälfte der Würfel in eine gefettete Auflaufform geben
4 Tomaten	schälen und in Würfel schneiden, ebenfalls in der Form verteilen
½ Teelöffel Salz ½ Teelöffel Gusto misto von Butty oder frisches Basilikum, Rosmarin und Oregano	darüberstreuen
150 g Speckwürfeli	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten
1 Dose Maiskörner, abgetropft	kurz mitbraten, dann alles mit den restlichen Auberginenwürfeln mischen
½ Teelöffel Gusto misto 1 Teelöffel Streuwürze Pfeffer aus der Mühle	würzen und alles zu den Auberginen in die Form geben.
Guss 4 Eier 3 dl Milch 1 Teelöffel Maizena Schnittlauch, fein geschnitten Pfeffer aus der Mühle Muskat 1 Teelöffel Salz	gut verrühren, über das Gemüse giessen.
	Backen: 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Vegetarier lassen einfach die Speckwürfeli weg.

Wie servieren? Der Auflauf braucht keine spezielle Beilage. Als Vorspeise kann ein gemischter Salat serviert werden.

Tomatenauflauf

Zutaten	Zubereitung
6–8 mittlere Tomaten, je nach Grösse	Stielansatz entfernen, Deckel wegschneiden, mit einem Löffel aushöhlen
1–1½ Teelöffel Streuwürze 1 Teelöffel Gusto misto von Butty	Tomaten würzen und in eine gefettete Auflaufform stellen
600–700 g Kartoffeln*	in der Schale weichkochen, erkalten lassen
100 g Speckwürfeli	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten
1 grosse Zwiebel, fein gehackt	beifügen, kurz mitdämpfen, auskühlen lassen
200 g Greyerzer	in kleine Würfel (½ cm) schneiden
2 Esslöffel Petersilie, gehackt	mit Käse, Speck und Zwiebeln mischen, in die Tomaten füllen
gekochte Kartoffeln	schälen, in Scheiben schneiden, diese halbieren und rund um die Tomaten in die Gratinform schichten
4 dl Milch (oder ½ Milch, ½ Kaffeerahm) 4 Eier je 1 Messerspitze Pfeffer, Paprika, Muskat ½ Teelöffel Streuwürze 1 Knoblauchzehe, gepresst, nach Belieben	verquirlen, die Tomaten mit dem Guss auffüllen, den Rest über die Kartoffeln giessen.
	Backen: 20–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 240 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Dieser Gratin kann sowohl Mittag- wie auch Nachtessen sein. Dazu passt ein gemischter Salat.

* Anstelle der frischgekochten Kartoffeln Restenkartoffeln verwenden.

Kohlräbliauflauf

1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne schmelzen
1 Zwiebel, gehackt 100 g Schinken, fein geschnitten	beigeben, kurz dämpfen, in eine gefettete Auflaufform geben
4 mittlere Kohlräbli	schälen, in ½ cm dicke Scheiben schneiden
½ dl Wasser ¼ Teelöffel Salz	Kohlräbli im Dampfkochtopf während 3–4 Minuten knapp weichkochen, in die Form schichten
½ Teelöffel Provençal Kräutermischung von Butty	über die Kohlräbli streuen
2 Päckli Rahmquark (300 g) 3 Eigelb ½ dl Weisswein oder Kochwasser 2 Esslöffel Maizena 150 g Greyerzer, gerieben 1 Messerspitze Pfeffer 1 Messerspitze Muskat Streuwürze, nach Belieben	zusammen verrühren
3 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, über die Kohlräbli verteilen
50 g Reibkäse, nach Belieben Plantaflöckli	darüberstreuen.
	Backen: 25–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Auch andere Gemüse eignen sich für diese Zubereitungsart.
- Vegetarier lassen den Schinken weg, der Auflauf schmeckt auch so ausgezeichnet.

Wie servieren? Dazu passt Risotto.

Ramequin délice

8–10 Scheiben Halbweissbrot oder Toastbrot, 1 cm dick geschnitten
2 Teelöffel Senf
1 Esslöffel Planta Margarine — mischen, Brotscheiben dünn bestreichen

300 g Raclette-* oder Greyerzerkäse — in 3–4 mm dicke Scheiben schneiden

4–5 Tranchen Schinken, etwas dicker geschnitten als üblich — vierteln, Brot-, Käse- und Schinkenscheiben abwechslungsweise ziegelartig in eine rechteckige Form schichten (die Käsescheiben dürfen die Brotscheiben leicht überragen)

1 dl Weisswein, nach Belieben — darüberträufeln.

Guss
3 Eier
4 dl Milch oder Kaffeerahm
½ Teelöffel Salz
je 1 Messerspitze Muskat, Pfeffer, Paprika — gut verquirlen und gleichmässig über die Brotscheiben verteilen.

Backen: 20–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
2–3 Tomaten in Scheiben schneiden und zwischen den Brotscheiben verteilen.

Wie servieren? Ein gemischter Salat und Früchte zum Dessert sind eine ideale Ergänzung.

* Raclettekäse bereits in Tranchen geschnitten kaufen.

Käseauflauf moitié-moitié *Foto* ▸

12 Scheiben Modelbrot	4 Scheiben Brot auf den Boden einer gefetteten Auflaufform legen
1 dl Weisswein	das Brot mit ⅓ des Weines beträufeln
4 Birnen, geschält, halbiert	in 2–3 mm dicke Schnitze schneiden, die Hälfte davon auf das Brot verteilen
150 g Roquefortkäse*, in Würfel geschnitten	
150 g Appenzellerkäse, grob gerieben	mischen, die Hälfte davon über die Birnen verteilen.
Guss	
2 Eier	
2 dl Kaffeerahm	
1 dl Milch	
¼ Teelöffel Salz	
1 Messerspitze Pfeffer	
1 Messerspitze Muskat	alles gut verrühren, die Hälfte des Gusses über den Käse giessen. Mit einer weiteren Lage Brot bedecken und mit Wein beträufeln. Restliche Birnen, den Käse und den Guss darübergeben. Alles mit Brot bedecken und wiederum mit Wein befeuchten
1–2 Birnen, geschält	in Scheiben schneiden, auf dem Brot verteilen
2 Esslöffel Reibkäse oder 50 g Roquefort, gewürfelt	
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Backen: 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Als feines Nachtessen mit einem Glas Wein und Salat.

* Anstelle von Roquefort Gorgonzola oder Raclettekäse verwenden.



Griessauflauf Château de Gruyère

8 dl Milch 1 Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat 1 Messerspitze Pfeffer	aufkochen
125 g Griess	unter Rühren in die siedende Flüssigkeit einlaufen lassen, auf kleinem Feuer 5–10 Minuten kochen, bis der Brei dicklich wird
250 g Greyerzer, gerieben 30 g Planta Margarine	beigeben und rühren, bis der Käse geschmolzen ist, etwas auskühlen lassen
80 g Speckwürfeli	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten, mit dem Brei vermischen
4 Eigelb	beifügen
4 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.
	Backen: 50–60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit gedämpftem Gemüse oder gemischtem Salat.

Schinkenauflauf rustico

250 g Brotresten, gewürfelt 5 dl heisse Milch	Milch über das Brot giessen, sobald sie aufgesogen worden ist, Brot pürieren
3 Eigelb 1 Becher sauren Halbrahm (180 g) 150 g Greyerzer, gerieben 150 g Schinken oder Rohschinken, gewürfelt oder feingehackt Muskat, Majoran 1 Teelöffel Streuwürze	gut verrühren und mit der Brotmasse mischen
3 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen.
	Backen: 30–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit gemischtem Salat ist dies ein leichtes Nachtessen.

Hackfleischauflauf «Ändsmonet»

500 g Zucchetti	ungeschält in 1 cm dicke Scheiben schneiden
½ Teelöffel Salz ¼ Teelöffel Pfeffer ½ Teelöffel Oregano	mischen, Zucchettischeiben damit würzen
2–3 Esslöffel Planta Margarine	in einer Bratpfanne heiss werden lassen, die Zucchettischeiben kurz anbraten, dann dem Rand entlang in eine gefettete Auflaufform schichten
1 Esslöffel Sais Öl	in der gleichen Pfanne erhitzen
400 g Rindfleisch, gehackt*	gut anbraten, dann Hitze reduzieren
1 Zwiebel, fein gehackt 2 Knoblauchzehen, fein gehackt	beigeben, mitdämpfen
½ dl Rotwein	ablöschen, etwas einkochen lassen
1 dl Bratensauce, angerührt	beifügen
½ Teelöffel Oregano ½ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Pfeffer	Fleisch pikant würzen und in die Mitte der Auflaufform verteilen
1 Tomate	in Scheiben schneiden und ziegelartig auf das Hackfleisch legen
3 Eier 2½ dl Kaffeerahm oder Milch 50 g Sbrinz, gerieben wenig Salz	verquirlen, über den Auflauf giessen.
	Backen: 25–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Zu diesem Auflauf passen Risotto, Gschwellti oder auch einfach knuspriges Brot und Salat.

*Auch Bratenresten, fein gehackt, eignen sich.

Nudelauflauf de luxe *Foto ▸*

1 Beutel Steinpilze, getrocknet (ca. 20 g)
1 Beutel Morcheln*, getrocknet (ca. 20 g)
nach Vorschrift auf dem Beutel in etwas lauwarmem Wasser einweichen, dann gut ausdrücken, klein schneiden

300 g frische Champignons
etwas Zitronensaft
waschen, vierteln, mit dem Zitronensaft mischen

2 Esslöffel Planta Margarine
in einer Pfanne schmelzen

1 Zwiebel, fein gehackt
1 Bund Petersilie, fein gehackt
andämpfen, Pilze beifügen

Salz
Streuwürze
Pfeffer aus der Mühle
wenig Thymian
würzen, Pilze bei guter Hitze 10–15 Minuten dämpfen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist

250–300 g Nudeln
2 l Wasser
2 Teelöffel Salz
1 Esslöffel Sais Öl
Nudeln im siedenden Salzwasser al dente kochen und abtropfen lassen.

Guss
3 Eier
2 dl Rahm oder Kaffeerahm
1 dl Milch
1 Teelöffel Salz
1 Messerspitze Muskat
Pfeffer aus der Mühle
50 g Sbrinz, gerieben
alles gut verrühren, mit den Nudeln und den Pilzen mischen, in eine gefettete Auflaufform geben

50 g Sbrinz, gerieben
Plantaflöckli
darüber verteilen.

Backen: 25–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Anstelle der Morcheln eine Dose Eierschwämme (abgetropft) verwenden.

Wie servieren? Zu diesem Auflauf für Pilzfans passt ein gemischter Salat.

* Während der Pilzsaison frische Morcheln oder Steinpilze verwenden (je 150–200 g).



Vaters Hörnliauflauf

Zutaten	Zubereitung
200 g Hörnli 2 l Wasser 2 Teelöffel Salz 1 Esslöffel Sais Öl	Hörnli im siedenden Salzwasser 10–15 Minuten al dente kochen, gut abtropfen lassen
150 g Speckwürfeli	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten
2 Rüebli, fein gewürfelt ½ Sellerie, fein gehackt	im Speckfett dämpfen
100 g Champignons, gescheibelt ½ Zitrone, Saft ½ Teelöffel Curry	mischen, zum Gemüse geben und 5 Minuten mitdämpfen, dann alles zu den Hörnli geben und in eine gefettete Auflaufform füllen.
Béchamelsauce* 2 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2 Esslöffel Mehl	dazugeben, kurz dünsten
6½ dl Milch (oder ½ Milch, ½ Kaffeerahm)	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat Streuwürze, nach Belieben	würzen, Sauce ca. 5 Minuten köcheln lassen
1 Bund Schnittlauch, feingeschnitten	daruntermischen und die Sauce gleichmässig über die Hörnli verteilen
2–3 Esslöffel Reibkäse Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Backen: 30–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Dieser Auflauf braucht als Ergänzung nur noch einen gemischten Salat.

* Diese Béchamelsauce darf dünnflüssig sein, damit sie sich gut mit den Hörnli mischen lässt. Der Auflauf wird dadurch sehr saftig.

Maisauflauf mit Champignons

Zutaten	Zubereitung
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, gehackt 1 Knoblauchzehe, gepresst 150 g groben Mais 1 Lorbeerblatt	beigeben, kurz dämpfen
2 mittlere Tomaten, gewürfelt 200 g Champignons, gescheibelt 2 grüne Peperoni, gewürfelt	beigeben, mitdämpfen, bis das Gemüse zusammengefallen ist
1 Esslöffel Zitronensaft 6 dl Bouillon*	ablöschen, unter ständigem Rühren aufkochen, dann Hitze stark reduzieren und den Brei 20–30 Minuten köcheln, etwas auskühlen lassen
50 g Greyerzer, gerieben 1 dl Rahm oder Kaffeerahm 3 Eigelb	unter den Brei rühren
3 Eiweiss	steif schlagen, unter die Masse ziehen, in eine gefettete Auflaufform füllen, sofort backen.

Backen: 30-35 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip

- Der Auflauf kann auch mit Maisresten zubereitet werden.
- Zum Vorbereiten: den Auflauf fertig machen ohne Beigabe des Eischnees. Das Eiweiss wird erst kurz vor dem Backen steif geschlagen und beigefügt.
- Zur Abwechslung Griess statt Mais verwenden.

Wie servieren? Ein gemischter Salat passt dazu.

* Wird Maisgriess verwendet, braucht es 8 dl Bouillon.

Sauerkrautauflauf Siebenbürgen

Zutaten	Zubereitung
500 g mildes Sauerkraut 1 dl Weisswein	im Dampfkochtopf 20 Minuten kochen
1 kleine Dose Tomatenpüree (ca. 70 g) 1 kleine rohe Kartoffel, fein gerieben	beides mit dem Sauerkraut vermischen
2½ dl Fleisch- oder Gemüsebouillon 100 g Vialone- oder Arborioreis	Reis während ca. 12–15 Minuten knapp weichkochen
100 g Speckwürfeli	in einer Bratpfanne ohne Fettzugabe langsam glasig braten, dann mit dem Sauerkraut mischen
1 Esslöffel Sais Öl	heiss werden lassen
300 g Hackfleisch (Rind- und Schweinefleisch gemischt) 1 kleine Zwiebel, gehackt 1 Knoblauchzehe, gepresst	kurz anbraten, dann mit dem gekochten Reis vermischen, leicht auskühlen lassen.
Guss 1 Becher sauren Halbrahm (180 g) 2 dl Rahm oder Doppelrahm 1 Ei ¾ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Paprika Pfeffer, nach Belieben Streuwürze, nach Belieben	alles gut mischen, ¾ des Gusses mit dem Sauerkraut vermischen, dieses lagenweise mit der Reismischung in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Sauerkraut abschliessen und den restlichen Guss darübergiessen
Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Backen: 30–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Dieses Gericht braucht keine Beilage. Nach Belieben Salat als Vorspeise servieren. Auch ein Früchtedessert passt dazu.

Ofenguck

1 kg Kartoffeln	schälen, in Würfel schneiden
Salzwasser	Kartoffeln darin weichkochen, dann durch das Passevite treiben
2–2½ dl Milch 30 g Planta Margarine	den Kartoffelschnee mit der Milch und der Margarine mischen, bis ein luftiger Kartoffelstock entsteht
2 Messerspitzen Muskat 1 Messerspitze Pfeffer	würzen
100 g Schinkenwürfeli 100 g Käsewürfeli, nach Belieben (evtl. Käseresten)	unter den Kartoffelstock mischen und alles in eine gefettete Auflaufform füllen
4 Eier Salz, Pfeffer	mit einem Esslöffel 8 Vertiefungen in den Kartoffelstock drücken, 4 je mit einem aufgeschlagenen, rohen Ei füllen, würzen
80–100 g Speckwürfeli	in die restlichen Vertiefungen verteilen
1–2 Esslöffel Sbrinz, gerieben	darüberstreuen.
	Backen: 15–20 Minuten auf der untersten Rille des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Die Eigelb sollten inwendig noch leicht flüssig sein.
1 Esslöffel Petersilie, gehackt	darüberstreuen.

Wie servieren? Dazu passt ein gemischter Salat.

Kartoffelauflauf Berner Art *Foto ▸*

500 g rohe Kartoffeln 150 g Emmentaler	beides an der Röstiraffel reiben
100 g Schinken oder Speck	in Würfelchen schneiden, beifügen, in eine gefettete Auflaufform füllen.
Guss 2 dl Rahm 1 dl Milch 2 Eier ½ Teelöffel Salz Pfeffer, Muskat	gut verquirlen und über die Kartoffeln giessen
50 g Sbrinz, gerieben	darüberstreuen.
	Backen: 45–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Ohne Schinken kann der Auflauf als Beilage zu einem Braten serviert werden.

Wie servieren? Als Beilage zu Fleisch oder mit gemischtem Salat servieren.

Quarkauflauf mit Schinken

2 Päckli Speisequark (500 g) 1 Becher sauren Halbrahm (180 g) 1 dl Kaffeerahm 4 Eigelb ¾ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat	zu einer glatten Masse verrühren
200 g Schinkentranchen	in Streifen schneiden, beifügen
2 Esslöffel Maizena	darüberstreuen, vermischen
4 Eiweiss	steif schlagen, unter die Quarkmischung ziehen
3 Teelöffel Paniermehl	eine gefettete Auflaufform ausstreuen, ausklopfen, dann die Quarkmasse einfüllen
1 Esslöffel Paniermehl Plantaflöckli	darüber verteilen.
	Backen: 40–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Mit Salat ist dieser Auflauf ein leichtes Nachtessen.



Soufflés

Luftige Träume aus der klassischen Küche

Klassisches Käsesoufflé ▶



Die Kunst der Soufflézubereitung

Gefallen Ihnen die Soufflés auf unsern Bildern? Da steckt kein Trick dahinter, wohl aber einiges an Ausprobieren und Testen, bis es soweit war. Hier zeigen wir Ihnen, wie auch Sie zum Erfolg gelangen können.

Die Souffléform

Die klassische Souffléform ist rund und besteht aus eher dünnwandigem Porzellan mit geraden Wänden, an denen die Soufflémasse hochsteigen kann. Aussen sind Souffléformen meist gerippt. Aber auch andere ofenfeste hohe Formen eignen sich zum Backen von Soufflés.

Zwei Punkte tragen ganz besonders zum guten Gelingen bei:

- Nur den Boden der Form einfetten und diesen je nach Soufflé mit Paniermehl, Mehl, Sbrinz, Parmesan oder Mandeln bestreuen. So kann die Masse den glatten Wänden entlang aufsteigen, und an der Oberfläche bilden sich schöne Risse.
- Die Souffléform nur zu ⅔ füllen. Sollte die Form zu klein sein, kann sie mit einem Papierkragen vergrössert werden. Dazu wird ein doppelt gefalteter Pergament- oder Alufolienstreifen um die Form gelegt, mit einem Bindfaden festgebunden und oben mit einer Büroklammer zusammengeheftet. (Siehe auch Bild Seite 119.)

Die Soufflémasse

Alle Soufflés bestehen aus einer Grundmasse, meist einer Béchamelsauce (weisse Sauce, mit Milch zubereitet, siehe Seite 108). Wichtig ist, dass die Sauce dickflüssig ist und der Soufflémasse beim Backen einen gewissen Halt verleiht. Auch die Qualität der verwendeten Eier ist für das Gelingen eines Soufflés entscheidend. Sie sollten möglichst frisch und für unsere Rezepte mittelgross (ca. 50 g) sein. Sind die Eier grösser oder kleiner, muss die Konsistenz der Grundmasse entsprechend angepasst werden. Luftige Soufflés verlangen mehr Eiweiss als Eigelb. Je mehr Eiweiss, desto feiner, aber auch empfindlicher werden die Soufflés beim Backen. Die Eigelb werden immer unter die leicht ausgekühlte Masse gerührt. Beim Unterziehen des Eischnees darf sie nur noch schwach lauwarm sein.

Schlagen Sie das Eiweiss nicht zu lange; wenn es grobflockig wird, lässt es sich schlechter unter die Masse ziehen. Eischnee sollte eine luftige, zusammenhängende Masse bilden. Dies wird durch die Zugabe einer Messerspitze Backpulver unterstützt. Bei der Probe mit dem Schwingbesen sind abgerundete Eischneespitzen an den Drähten sichtbar. (Siehe Foto Seite 67.)

Backen des Soufflés

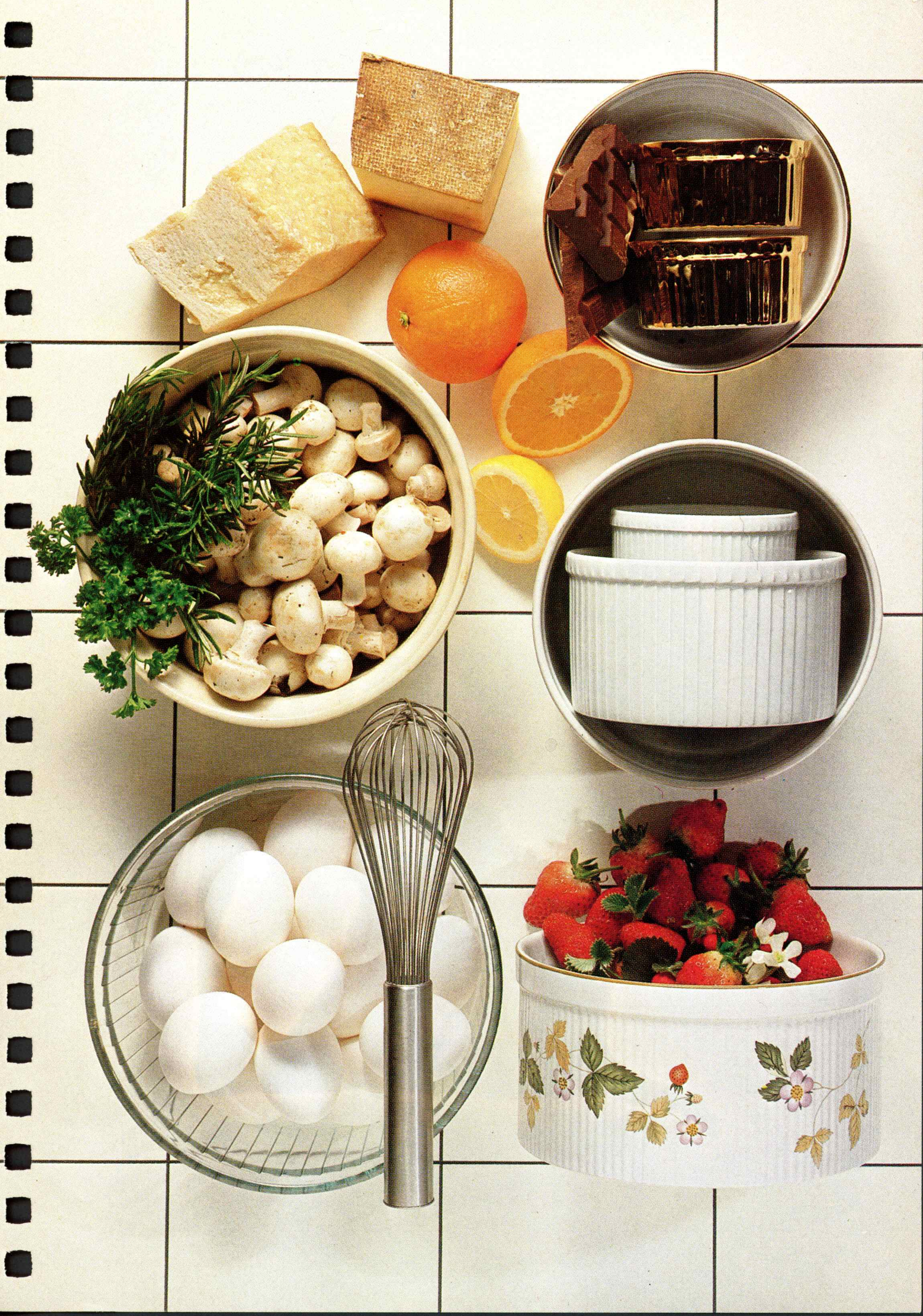
Diskutiert man mit Fachleuten über diesen Punkt, existieren so viele Meinungen, Tips und Kniffe, wie es Soufflés gibt.

Wichtig sind folgende Punkte:

- Form nicht höher als zu ⅔ füllen.
- Souffléform immer auf die unterste Rille des vorgeheizten Ofens stellen (nur auf Backtemperatur vorheizen), weil das Soufflé erst eine Kruste bilden sollte, wenn der Prozess des Aufgehens beendet ist.
- Während des Backens darf der Ofen nicht geöffnet werden; das Soufflé würde sogleich zusammenfallen.
- Wenn Sie einen Sichtbackofen haben, dann beobachten Sie das Soufflé genau. Es ist fertig gebacken, wenn die entstandenen Risse nicht mehr feucht glänzen.
- Ein Soufflé, mag es noch so schön aufgegangen sein, muss sanft behandelt werden, d.h. schon ein starkes Aufsetzen auf dem Tisch oder Zugluft bewirken ein Zusammenfallen. Meist aber bleibt das Soufflé nach dem Backen nur 3–5 Minuten in voller Schönheit stehen, darum muss es sofort serviert werden.

(Weitere Hinweise zu den Soufflés finden Sie auf Seite 110.)

Souffléformen ▶



Wie ein Soufflé entsteht

Klassisches Käsesoufflé

Für die Form
Planta Margarine
1 Esslöffel Parmesan

Béchamelsauce
30 g Margarine
40 g Mehl
4 dl Milch
½ Teelöffel Salz
1 Messerspitze Muskat
1 Teelöffel Senf oder ½ Teelöffel Paprika, nach Belieben

Soufflémasse
150 g geriebenen Käse,
z.B. 100 g Greyerzer
und 50 g Parmesan, gemischt
1 Teelöffel Maizena
4 Eigelb
5–6 Eiweiss
1 Messerspitze Backpulver

Backen
Ca. 45–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Die Zubereitung Schritt für Schritt

1
Den Boden einer Souffléform mit der Margarine einfetten und mit Parmesan bestreuen.

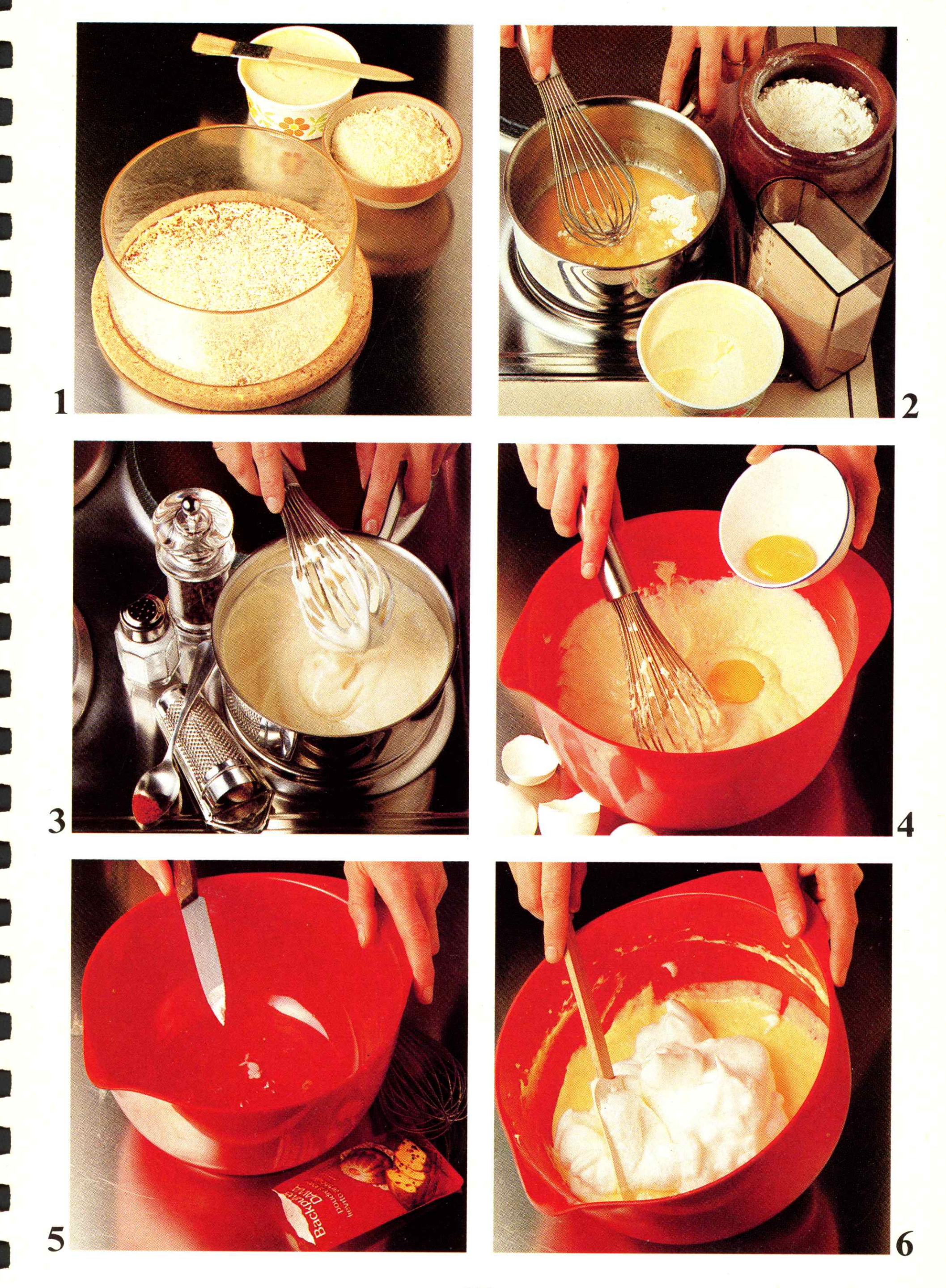
2
Für die Béchamelsauce die Margarine in einer Pfanne schmelzen, das Mehl zugeben und bei mittlerer Hitze kurz dünsten, die Milch aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren.

3
Die Sauce würzen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Sie darf nicht zu dünn sein, damit die Soufflémasse beim Backen schön steigen kann und Halt bekommt.

4
Die Béchamelsauce leicht auskühlen lassen, den geriebenen Käse mit dem Maizena mischen, gut mit der Sauce verrühren, die Eigelb beifügen.

5
Dem ungeschlagenen Eiweiss eine Messerspitze Backpulver beifügen und zu Schnee schlagen. Damit sich das Eiweiss gut unter die Masse ziehen lässt, muss es schön steif, aber noch geschmeidig sein.

6
Ein Viertel der Eiweissmasse darf mit dem Schwingbesen unter die Masse gerührt werden, der Rest wird sorgfältig mit dem Gummischaber daruntergemischt. Die Soufflémasse in die vorbereitete Form füllen (nicht mehr als zu ⅔ füllen) und sofort backen. Soufflés werden immer im unteren Teil des Backofens gebacken, damit sie schön aufgehen können.


1
2
3
4
5
6

Tips und Tricks rund um die Soufflés

Eier
In unseren Soufflérezepten wird im allgemeinen mehr Eiweiss als Eigelb verwendet. Wem es widerstrebt, ein übriggebliebenes Eigelb im Kühlschrank aufzubewahren, verwendet gleich viel Eiweiss wie Eigelb; das Soufflé geht auch so noch auf.

Ein Soufflé, das aus 4–5 Eiern besteht, benötigt eine Form, die 2 Liter fasst (mit Wasser ausprobieren).

Pikante Soufflés
Wenn die angegebene Rezeptmenge halbiert wird, reicht die Masse für 4–6 kleine ofenfeste Förmli. Kleine Soufflés eignen sich gut als Vorspeise. Sie benötigen ca. 25–35 Minuten Backzeit.

Gemüsesoufflés schmecken besonders gut, wenn ein Teil des verwendeten Gemüses nicht püriert, sondern in Scheibchen geschnitten oder grob gehackt beigefügt wird.

Für Käsesoufflés ist es wichtig, dass die Masse nicht zu schwer wird. Aus diesem Grund empfiehlt sich folgende Mischung:
⅔ Greyerzer (vollfett) und
⅓ Parmesan (¾ fett).

Süsse Soufflés
Diese speziellen Dessertsoufflés schmecken besonders raffiniert, wenn sie mit Glace oder sehr kühlem Rahm serviert werden.

Backzeiten
Die angegebenen Backzeiten wurden in der Betty Bossi Küche ausprobiert. Da aber Backöfen sehr unterschiedlich sind, können Abweichungen durchaus möglich sein. Wer einen Sichtbackofen besitzt, hat es sehr viel leichter, sein Soufflé zu überwachen. Die Wahl der Form spielt ebenfalls eine Rolle. In hohen, engen Formen verlängert sich die Backzeit. Dickwandige Formen, z.B. aus Steingut, leiten die Hitze meist etwas schlechter. Für diese Formen kann beim Vorheizen ein Backblech auf der ersten Rille eingeschoben werden, die Souffléform wird dann auf dieses warme Blech gestellt.

Was wir beim Ausprobieren und Fotografieren herausgefunden haben

Es gibt Backöfen (besonders diejenigen mit sichtbaren Unterhitze-Elementen), in denen sich die Soufflés bis gegen den Schluss nur mit Unterhitze backen lassen. Zur Festigung der Kruste wird etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit auf kombinierte Hitze geschaltet. Auch hier ist ein Sichtbackofen natürlich ideal.

Soufflés können auch im Heissluftbackofen zu wahren Wunderwerken werden. Der Ofen wird kurz vorgeheizt und die Form auf der 2. Rille von unten eingeschoben. Die in unseren Rezepten vermerkten Backtemperaturen sind um etwa 5 Grad zu reduzieren.

Verlieren Sie den Mut nicht nach dem ersten zusammengefallenen Soufflé! Es schmeckt trotzdem gut, und Übung macht bekanntlich den Meister. Vielleicht kann Ihnen aber folgender Versuch von Nutzen sein:

Wir haben es gewagt, Soufflés, die nach dem Herausnehmen zusammengefallen sind, wieder in den Ofen zurückzugeben. Mit Unterhitze gingen sie nach etwa 10 Minuten nochmals auf. Dies gilt aber nur für Soufflés, deren Oberfläche nicht zu stark verkrustet ist. Ein Versuch lohnt sich aber in jedem Fall.

Güggelisoufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
30 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
40 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
3 dl Hühnerbouillon 1 dl Milch oder Kaffeerahm	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 Messerspitze Salz Pfeffer aus der Mühle ¼ Teelöffel Rosmarinpulver ½ Teelöffel Curry, nach Belieben 1 Teelöffel Zitronensaft	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
200 g Geflügelfleisch, gekocht, oder Resten von gebratenem Güggeli	fein schneiden, dazugeben
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Sauce vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	Backen: ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Tip
Sind die Geflügelresten etwas trocken, mischt man sie mit wenig Rahm oder Kaffeerahm; wenn nötig mit Salz würzen.

Wie servieren? Als Vorspeise oder mit Salat als Hauptmahlzeit.

Hühnerleber-Pilzsoufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
1 Esslöffel Margarine	in einer Bratpfanne schmelzen
1 kleine Zwiebel, fein gehackt	beigeben, andämpfen
200 g Hühnerleber	beigeben, kurz anbraten, bis sie die Farbe verloren hat, aus der Pfanne nehmen
100 g Champignons, gescheibelt	in die Bratpfanne geben, 5 Minuten andämpfen, herausnehmen, zusammen mit der Leber fein hacken
¼ Teelöffel Thymian wenig Streuwürze wenig Pfeffer	Leber-Pilzmasse würzen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl*	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Streuwürze schwarzer Pfeffer aus der Mühle	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
Leber-Pilzmasse	beifügen, mischen
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen, sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.

Backen: ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Als Vorspeise oder mit Salat als Hauptmahlzeit.

* Wenn Sie die Mehlmenge nicht abwägen wollen: 3 Betty Bossi Esslöffel Mehl wiegen 30 g.

Champignonssoufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
250 g Champignons*, gescheibelt ½ Zitrone, Saft	beifügen, kurz andämpfen
200 g Schinken 100 g Speck	beides in Streifen schneiden, zu den Champignons geben und mitdämpfen, entstandene Flüssigkeit für die Sauce aufheben
30 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
40 g Mehl	dazugeben, kurz dünsten
3 dl Pilzflüssigkeit (mit Milch ergänzt)	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
1 Teelöffel Senf 1 Messerspitze Cayennepfeffer ½ Teelöffel Salz Streuwürze, Paprika	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren, Champignons-Speck-Mischung beifügen, mischen
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.

Backen: ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Mit Salat als kleines Nachtessen.

* Die geschnittenen Champignons sofort mit dem Zitronensaft mischen, damit sie schön weiss bleiben.

Haselnuss-Lauchsoufflé *Foto ▶*

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Parmesan	darauf verteilen
300 g Lauch	in feine Ringe schneiden, in eine Pfanne geben
1 dl Milch ¼ Teelöffel Salz	beifügen, 10 Minuten leise kochen lassen, bis der Lauch knapp weich ist. Lauch abtropfen lassen, Flüssigkeit in einen Massbecher abgiessen, mit Milch auf 2½ dl ergänzen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch-Lauchflüssigkeit	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
¼ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Cayennepfeffer Pfeffer aus der Mühle	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
vorbereiteter Lauch 50 g Haselnüsse, gehackt* 50 g Parmesan, gerieben	mit der Sauce mischen
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.
	Backen: ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Diese raffinierte Vorspeise ist auch eine feine Beilage zu Braten.

* Geröstete Haselnüsse verstärken das feine Aroma.



Rüeblisoufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
800 g Rüebli, geschält, gekocht	durch das Passevite treiben oder mit dem Mixerstab pürieren, auskühlen lassen
1 Päckli Rahmquark (150 g) 1 Messerspitze Zucker ½ Teelöffel frischen, gehackten oder 1 Messerspitze getrockneten Dill Pfeffer, Muskat ¼ Teelöffel Salz 4 Eigelb	alle Zutaten mit dem Rüeblipüree gut mischen
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver*	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit dem Püree vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.

Backen: ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Tip
- Die halbe Soufflémasse zubereiten und in kleine Portionenförmchen füllen, Backzeit 30–35 Minuten. Eine aparte Vorspeise.
- Auch andere Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl, Fenchel eignen sich für dieses Soufflé.
- Nach Belieben zusätzlich 1–2 Rüebli mehr kochen, in sehr feine Scheibchen schneiden und unter das Püree mischen.

Wie servieren? Alle Gemüsesoufflés sind eine spezielle Beilage zu Braten ohne Sauce oder zu grilliertem Fleisch. Mit Salat serviert, ist das Soufflé ein kleines Nachtessen. Besonders fein ist es, wenn eine Sauce mousseline (1 Beutel Sauce hollandaise und 2–3 Esslöffel Schlagrahm) dazu serviert wird.

* Backpulver lässt das Eiweiss gleichmässig steif werden, so dass es sich gut unter die Soufflémasse ziehen lässt.

Erbslisoufflé Antoinette

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
1 Esslöffel Margarine	in einer Pfanne schmelzen
1 Zwiebel, fein gehackt 1 Knoblauchzehe, gepresst 1 Bund Petersilie, gehackt	alles beifügen, kurz andämpfen
100 g Champignons, gescheibelt	beifügen
250 g tiefgekühlte Erbsli (kleine Sorte wählen)	die Hälfte der gefrorenen Erbsli beifügen, alles 5 Minuten dämpfen
1 dl Weisswein	ablöschen
½ Teelöffel Salz ½ Teelöffel Provençal Kräutermischung von Butty	beifügen, Flüssigkeit zur Hälfte einkochen lassen, dann das Gemüse pürieren
100 g Schinken, fein gehackt 4 Esslöffel Rahm oder Doppelrahm 4 Eigelb	alles mit dem Püree mischen und die restlichen Erbsli daruntermischen
Salz, Muskat, Streuwürze, nach Belieben	Püree würzen
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit dem Gemüsepüree vermischen, sofort in die vorbereitete Form füllen.
	Backen: ca. 40–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Als Vorspeise braucht das Soufflé keine Beilage, als Mahlzeit serviert passt es zu Fleischgerichten.

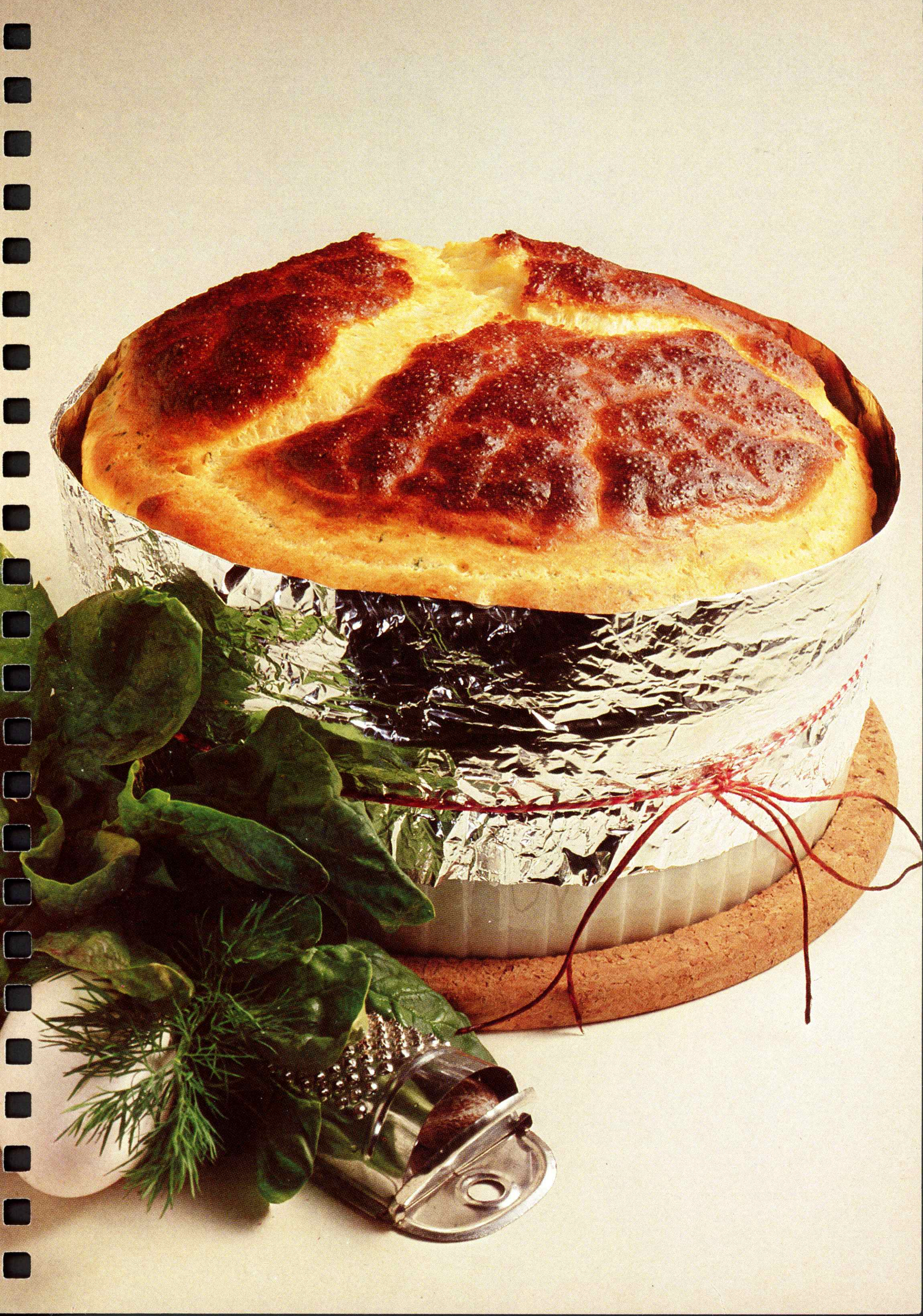
Spinat-Schinkensoufflé *Foto ▶*

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten*
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz 1 Messerspitze Muskat Pfeffer aus der Mühle	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
200 g Spinat	abgewellt und gehackt oder tiefgekühlt und aufgetaut, ohne Flüssigkeit beigeben
100 g Schinken	in feine Streifen schneiden, beigeben
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.

Backen: ca. 45–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Mit Salat als Hauptmahlzeit.

* Falls die Form nicht genügend hoch ist, kann sie mit einem Kragen aus Alufolie (siehe Foto) oder Pergamentpapier versehen werden.



Soufflé souvenir provençal

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Sbrinz, gerieben	darauf verteilen
60 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
80 g Mehl	beifügen, kurz dünsten
5 dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Salz ¼ Teelöffel weissen Pfeffer 1 Teelöffel Provençal Kräutermischung von Butty je 1 Messerspitze Muskat und Paprika 1 Bund Petersilie, sehr fein gehackt	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
150 g Greyerzer, gerieben 50 g Sbrinz, gerieben	unter die noch leicht warme Sauce rühren
4 Eigelb	darunterrühren
4 Scheiben Modelbrot	toasten, auskühlen lassen
2 Knoblauchzehen	am knusprigen Toastbrot reiben, dieses in kleine Würfel schneiden und unter die Käsemasse mischen
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.

Backen: ca. 45–55 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Mit gemischtem Salat und einem Dessert mit Früchten.

Fischsoufflé maritime

Zutaten	Zubereitung
Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
1 Esslöffel Paniermehl	darauf verteilen
1 Esslöffel Margarine	in einer Bratpfanne schmelzen
1 kleine Zwiebel, gehackt	beigeben, andämpfen
300 g Fischfilets, z.B. Dorsch, Flundern	darüber verteilen
1 dl Weisswein	dazugiessen, zugedeckt 10 Minuten dämpfen, Fische herausnehmen, dann die Flüssigkeit bei erhöhter Hitze in der offenen Pfanne auf 1 Esslöffel einkochen lassen. Den Fisch fein hacken
Salz und wenig Pfeffer ½ Teelöffel Dillspitzen	den Fisch würzen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch 1 Esslöffel Fischflüssigkeit	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
½ Teelöffel Streuwürze Pfeffer aus der Mühle wenig Zitronenschale, nach Belieben	würzen, Sauce 2–3 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
4 Eigelb	darunterrühren
gehackter Fisch	beifügen
5 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.

Backen: ca. 40–50 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Als Vorspeise oder mit Salat als Hauptmahlzeit.

Soufflé à l'orange *Foto ▶*

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
20 g Maizena 2 Esslöffel Milch 1½ dl Orangensaft 30 g Zucker 1 Orange, abgeriebene Schale	alle Zutaten in einer Pfanne verrühren, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann etwas auskühlen lassen
3 Eigelb	darunterrühren
4 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen und sofort backen. **Backen:** ca. 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

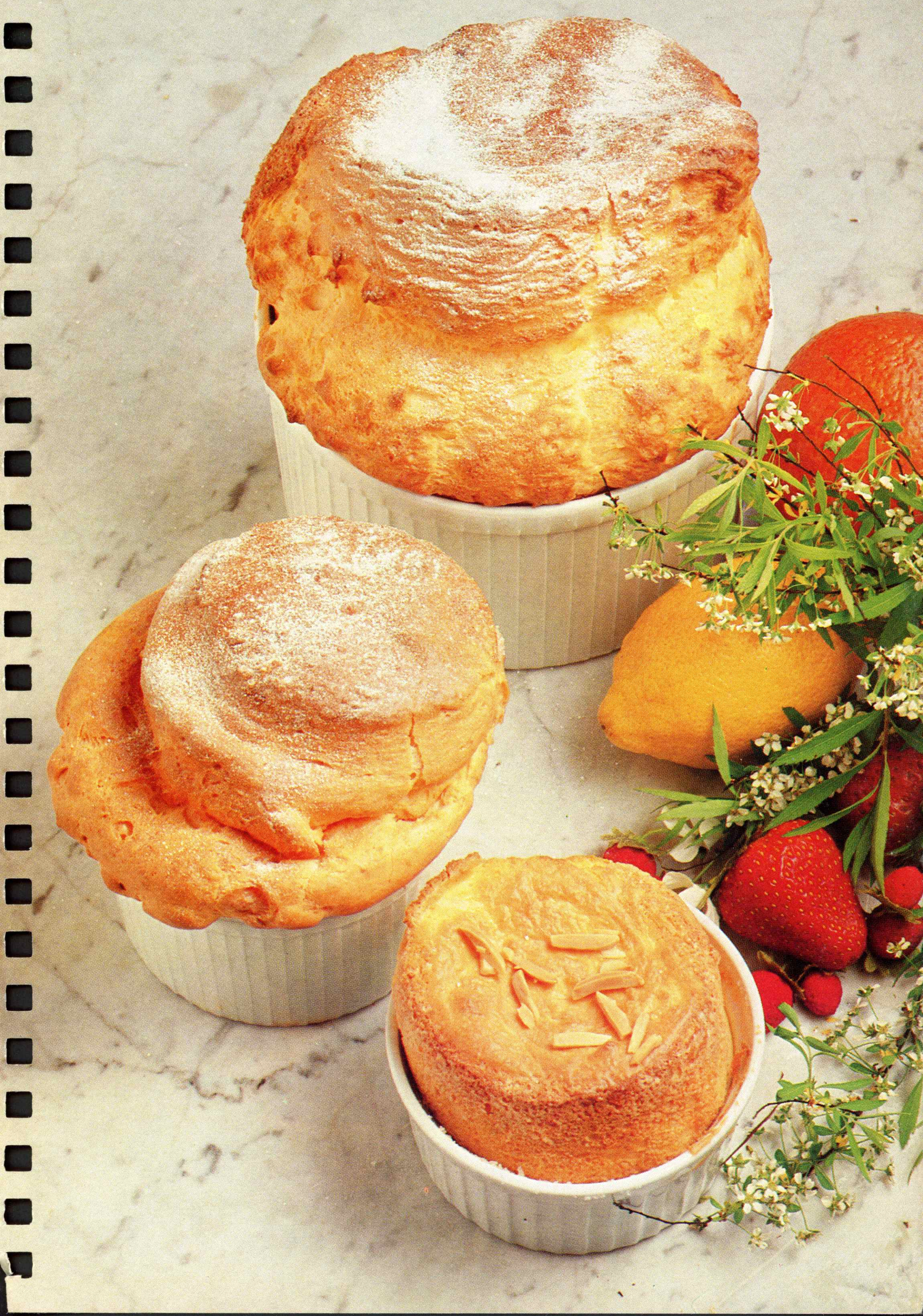
Tip
Nur die Hälfte der Soufflémasse einfüllen, 1–2 Orangen in kleine Würfeli schneiden und darüber verteilen, mit der restlichen Masse bedecken. Dieses Soufflé in einer weiten, flachen Form backen, ebenfalls nur ⅔ hoch einfüllen.

Wie servieren? Dieses feine Dessertsoufflé benötigt keine Beigabe.

Mandelsoufflé mit Erdbeeren *Foto ▶*

Planta Margarine	den Boden von 4–6 kleinen Förmli einfetten
2 Esslöffel Mandeln, gemahlen	darauf verteilen
250 g Erdbeeren, in Scheibchen geschnitten 1 Esslöffel Zucker	auf dem Boden der vorbereiteten Förmli verteilen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl 1 Teelöffel Maizena	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren

Fortsetzung Seite 124



80 g Zucker ½ Vanillestengel, aufgeschlitzt	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen, Vanillestengel herausnehmen
100 g Mandelstifte, grob gehackt	im Ofen oder in der Bratpfanne hellgelb rösten
3 Eigelb	mit den Mandeln unter die Masse rühren
4 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen, sorgfältig mit der Masse vermischen, über die Erdbeeren giessen, glattstreichen und sofort backen.
	Backen: ca. 25–30 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Eine Sauce aus pürierten Erdbeeren ist das Tüpfchen auf dem i.

Caramelsoufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
50 g Zucker	in einer Pfanne hellbraun rösten, Pfanne vom Feuer ziehen
1 dl heisses Wasser	ablöschen, Zuckersirup etwas einkochen lassen, bis zur weiteren Verwendung beiseite stellen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beifügen, kurz dünsten
2 dl Milch eingekochter Caramelsirup (insgesamt ca. 2½ dl Flüssigkeit)	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
50 g Zucker 1 Teelöffel Vanillinzucker	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
3 Eigelb	darunterrühren
4 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Masse ziehen, in die Form füllen, backen.
	Backen: ca. 40–45 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Wie servieren? Dieses Soufflé ist als Dessert besonders bei Kindern beliebt.

Soufflé Grand Marnier*

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2 dl Milch	aufs Mal dazugiessen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
3 Eigelb	darunterrühren
3 Esslöffel Orangenkonfitüre 2 Esslöffel Grand Marnier (Orangenlikör)	beifügen, vermischen
4 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.

Backen: ca. 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Tip
- 2 Esslöffel Orangeatwürfelchen mit 1 Esslöffel Grand Marnier 1–2 Stunden marinieren und unter die Soufflémasse mischen.
- Nach Belieben bittere Orangenkonfitüre verwenden.
- Löffel-Biscuits mit Grand Marnier beträufeln. Die Hälfte der Soufflémasse in die Form füllen, die Biscuits darüber verteilen und mit der restlichen Masse bedecken.

Wie servieren? Nach Belieben mit einem Gläschen Grand Marnier geniessen.

* Dieses Soufflé ist nicht zu verwechseln mit dem Soufflé glacé Grand Marnier, welches gefroren ist!

Soufflé aux pommes

Planta Margarine	den Boden einer flachen, weiten Form einfetten
2 Esslöffel Mandeln, gemahlen	darauf verteilen
1 Teelöffel Margarine	in einer Pfanne schmelzen
2 mittelgrosse Äpfel	schälen, in feine Scheibchen schneiden und kurz dämpfen
1 Esslöffel Zucker 2–3 Esslöffel Calvados*	beifügen und den Calvados bei guter Hitze einkochen, Äpfel auskühlen lassen
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl 1 Teelöffel Maizena	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
80 g Zucker ½ Vanillestengel, aufgeschlitzt	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen, Vanillestengel herausnehmen
2 Esslöffel Calvados, nach Belieben	daruntermischen
3 Eigelb	darunterrühren
4 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Masse vermischen, ⅓ der Masse in die Form geben, die Äpfel darauf verteilen und mit der restlichen Masse bedecken.
	Backen: ca. 30–35 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
Soufflés, welche unpürierte Früchte enthalten, gehen in einer flachen, weiten Form schöner auf als in einer hohen Form.

Wie servieren? Dazu passt halbsteif geschlagener Rahm oder eine Apfelsauce.

* Calvados ist ein Branntwein, der aus Äpfeln hergestellt wird und aus der Normandie stammt.

Birnensoufflé Williamine

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
3 dl Birnensaft (erhältlich wie Apfelsaft) oder Zuckersirup mit Zitronensaft	aufkochen
3–4 reife Williamsbirnen*	schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in Schnitze schneiden und ca. 5–10 Minuten weichkochen, abtropfen lassen
2 Esslöffel Zucker ½ Zitrone, Schale und Saft 1 Esslöffel Williamslikör	mit den weichen Birnen pürieren
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl 1 Teelöffel Maizena	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen und unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
60 g Zucker ½ Päckli Vanillinzucker	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen
3 Eigelb	zusammen mit dem Birnenpüree darunterrühren
4 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen, sorgfältig mit der Masse vermischen und in die vorbereitete Form füllen, sofort backen.

Backen: ca. 50–60 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Wie servieren? Als Dessert nach einer eher einfachen Mahlzeit.

* Dieses Soufflé schmeckt besonders aromatisch, wenn vollständig reife Williamsbirnen oder andere Birnen mit ausgeprägtem Geschmack verwendet werden.

Vanillesoufflé

Planta Margarine	den Boden einer Souffléform einfetten
wenig Mehl	darübersieben
20 g Margarine	in einer Pfanne schmelzen
30 g Mehl	beigeben, kurz dünsten
2½ dl Milch	aufs Mal dazugiessen, unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, dann Hitze reduzieren
40 g Zucker ½ Vanillestengel, aufgeschlitzt	beifügen, Sauce 1–2 Minuten köcheln, dann etwas auskühlen lassen, Vanillestengel herausnehmen
3 Eigelb	darunterrühren
4 Eiweiss 1 Messerspitze Backpulver	zusammen steif schlagen und sorgfältig mit der Vanillemasse vermischen, in die vorbereitete Form füllen und sofort backen.

Backen: ca. 35–40 Minuten auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Sofort servieren.

Varianten mit der Vanillesoufflémasse zubereitet

Schokoladensoufflé *Foto* ▶
Der Sauce vor dem Auskühlen 75 g geschmolzene Schokolade und 1 Esslöffel nicht zu fein gehackte Schokolade beifügen.

Kaffeesoufflé
Der Sauce 2 Esslöffel sehr starken Kaffee beimischen (1 Teelöffel Instant Kaffeepulver mit 2 Esslöffel Wasser auflösen).

Zitronensoufflé *(Foto Seite 123)*
Vor dem Unterziehen des Eischnees werden der Sauce etwas abgeriebene Zitronenschale und 2 Esslöffel Zitronensaft beigefügt.

Früchtesoufflé
Pfirsichsoufflé: 2 weiche Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen, die Haut abziehen und die Früchte in feine Schnitze schneiden. Die Hälfte der Soufflémasse in eine flache, weite Form füllen, Pfirsichschnitze darüber verteilen, mit der restlichen Masse bedecken. Evtl. abgetropfte Dosenfrüchte verwenden. Es eignen sich auch Zwetschgen, Kirschen, Aprikosen, Beeren oder in Calvados gedämpfte Äpfel.

Wie servieren? Mit halbsteif geschlagenem Rahm, je nach Soufflé evtl. mit Vanille- oder Schokoladearoma.



Eintöpfe

Alle Köstlichkeiten in einem Topf

Rindfleischtopf Barbara

600–700 g Rindsvoressen	in 4 cm grosse Würfel schneiden
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, die Fleischwürfel portionenweise gut anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
100 g Speckwürfeli	glasig braten, herausnehmen
150–200 g Saucenzwiebeln*, geschält 3–4 Rüebli, geschält, in 1 cm dicke Rädchen geschnitten 1 kleiner Sellerie, in 1½ cm grosse Würfel oder Stengelchen geschnitten 1 Knoblauchzehe, fein gehackt 1 Zwiebel, besteckt	im restlichen Fett gut andämpfen
2 dl Rotwein	ablöschen
2,5 dl Bratensauce, angerührt 1 Esslöffel Tomatenpüree 1 kleiner Rosmarinzweig 1–2 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle Salz oder Streuwürze	beigeben, aufkochen, das Fleisch und die Speckwürfeli wieder beifügen und mit dem Gemüse zugedeckt 70 Minuten auf kleinem Feuer schmoren lassen
4–6 kleine Kartoffeln	schälen, in 2 cm grosse Würfel schneiden
1 kleine Dose Eierschwämmchen oder 150 g kleine Champignons	mit den Kartoffeln beigeben und weitere 20–25 Minuten leise kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind
Streuwürze	wenn nötig nachwürzen
1 Esslöffel Schnittlauch, fein geschnitten	nach dem Anrichten darüberstreuen.

Tip
Dieser Schmortopf kann auch mit Lammvoressen zubereitet werden.

* Saucenzwiebeln (kleine Zwiebeln) zum Schälen in siedendem Wasser kurz blanchieren, dann die Schale abziehen.

Rindfleischtopf aux nouilles

600–700 g Rindsvoressen	
3 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, das Voressen portionenweise kräftig anbraten, Fleisch herausnehmen, dann Hitze reduzieren
2 Zwiebeln 4 Rüebli 2 Knoblauchzehen 2 kleine Zucchetti	alles klein schneiden
1 Esslöffel Tomatenpüree	mit dem Gemüse im restlichen Öl kurz andämpfen
1 Esslöffel Mehl	darüberstreuen, dann das Fleisch wieder beifügen
2 dl Rotwein	ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen
2 dl Fleischbrühe	dazugiessen, das Fleisch muss mit Flüssigkeit bedeckt sein
Kräutersträusschen, bestehend aus Thymian, Rosmarin 1 Zwiebel, besteckt	in die Sauce legen, Topf zudecken, alles während 1½ Stunden auf ganz kleinem Feuer kochen lassen. Fleisch aus der Sauce nehmen, warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und aufkochen
20 grüne Oliven, entsteint, nach Belieben 150 g Champignons, geviertelt	in die Sauce geben und 10 Minuten leise kochen lassen
150 g schmale weisse oder grüne Nudeln Salzwasser	Nudeln separat al dente kochen und mit der Sauce und dem Fleisch zu einem Eintopf vermischen.

Tip

- Der Eintopf ist eine ideale Möglichkeit, Restennudeln (auch Hörnli oder Makkaroni) in ein neues, schmackhaftes Gericht zu verwandeln.
- Die meisten Eintopfgerichte lassen sich auch im Dampfkochtopf zubereiten. Wer keine Schnellbratpfanne besitzt, kann das Fleisch in der Bratpfanne anbraten und das Gericht im Dampfkochtopf fertig kochen. Kochzeit ¼–⅓ der Normalkochzeit, die Flüssigkeitszugabe reduzieren.

Rindfleischtopf Barbara

Zutaten	Zubereitung
600–700 g Rindsvoressen	in 4 cm grosse Würfel schneiden
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, die Fleischwürfel portionenweise gut anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
100 g Speckwürfeli	glasig braten, herausnehmen
150–200 g Saucenzwiebeln*, geschält 3–4 Rüebli, geschält, in 1 cm dicke Rädchen geschnitten 1 kleiner Sellerie, in 1½ cm grosse Würfel oder Stengelchen geschnitten 1 Knoblauchzehe, fein gehackt 1 Zwiebel, besteckt	im restlichen Fett gut andämpfen
2 dl Rotwein	ablöschen
2,5 dl Bratensauce, angerührt 1 Esslöffel Tomatenpüree 1 kleiner Rosmarinzweig 1–2 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle Salz oder Streuwürze	beigeben, aufkochen, das Fleisch und die Speckwürfeli wieder beifügen und mit dem Gemüse zugedeckt 70 Minuten auf kleinem Feuer schmoren lassen
4–6 kleine Kartoffeln	schälen, in 2 cm grosse Würfel schneiden
1 kleine Dose Eierschwämmchen oder 150 g kleine Champignons	mit den Kartoffeln beigeben und weitere 20–25 Minuten leise kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind
Streuwürze	wenn nötig nachwürzen
1 Esslöffel Schnittlauch, fein geschnitten	nach dem Anrichten darüberstreuen.

Tip
Dieser Schmortopf kann auch mit Lammvoressen zubereitet werden.

* Saucenzwiebeln (kleine Zwiebeln) zum Schälen in siedendem Wasser kurz blanchieren, dann die Schale abziehen.

Rindfleischtopf aux nouilles

Zutaten	Zubereitung
600–700 g Rindsvoressen	
3 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, das Voressen portionenweise kräftig anbraten, Fleisch herausnehmen, dann Hitze reduzieren
2 Zwiebeln 4 Rüebli 2 Knoblauchzehen 2 kleine Zucchetti	alles klein schneiden
1 Esslöffel Tomatenpüree	mit dem Gemüse im restlichen Öl kurz andämpfen
1 Esslöffel Mehl	darüberstreuen, dann das Fleisch wieder beifügen
2 dl Rotwein	ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen
2 dl Fleischbrühe	dazugiessen, das Fleisch muss mit Flüssigkeit bedeckt sein
Kräutersträusschen, bestehend aus Thymian, Rosmarin 1 Zwiebel, besteckt	in die Sauce legen, Topf zudecken, alles während 1½ Stunden auf ganz kleinem Feuer kochen lassen. Fleisch aus der Sauce nehmen, warmstellen. Die Sauce durch ein Sieb streichen und aufkochen
20 grüne Oliven, entsteint, nach Belieben 150 g Champignons, geviertelt	in die Sauce geben und 10 Minuten leise kochen lassen
150 g schmale weisse oder grüne Nudeln Salzwasser	Nudeln separat al dente kochen und mit der Sauce und dem Fleisch zu einem Eintopf vermischen.

Tip

- Der Eintopf ist eine ideale Möglichkeit, Restennudeln (auch Hörnli oder Makkaroni) in ein neues, schmackhaftes Gericht zu verwandeln.
- Die meisten Eintopfgerichte lassen sich auch im Dampfkochtopf zubereiten. Wer keine Schnellbratpfanne besitzt, kann das Fleisch in der Bratpfanne anbraten und das Gericht im Dampfkochtopf fertig kochen. Kochzeit ¼–⅓ der Normalkochzeit, die Flüssigkeitszugabe reduzieren.

Polnischer Eintopf (Bigos)

150 g Speckwürfeli 1 Teelöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen, Speck darin knusprig braten, herausnehmen
800 g Pouletteile* Salz und Pfeffer	würzen und portionenweise im Speckfett rundum anbraten, herausnehmen
2 Zwiebeln, gehackt 2 Knoblauchzehen, gehackt	kurz andämpfen
1 Esslöffel Tomatenpüree	beifügen
1 mittelgrosser Kabis	in breite Streifen schneiden, beigeben, 5 Minuten dämpfen, Pouletteile wieder beifügen
1 Messerspitze Kümmelpulver oder ½ Teelöffel Kümmel 1 Teelöffel Paprika 1 Messerspitze Majoran 1 Teelöffel Salz 1 Loorbeerblatt	würzen
2 dl Weisswein 1 dl Wasser	darübergiessen und alles leise kochen lassen
150 g Pilze (Champignons oder Eierschwämmli)	halbieren, nach ½ Stunde Kochzeit daruntermischen
1 kleine geräucherte Wurst, z.B. Zungenwurst, geschält	in Scheiben schneiden, vor dem Servieren auf den Kabis legen und während 5 Minuten heiss werden lassen. Gesamtkochzeit: 50–60 Minuten.

Tip
Nach Belieben gleichzeitig mit den Pilzen 4–5 in Scheiben geschnittene Kartoffeln beifügen.

* Tiefgekühlte Pouletteile nur antauen lassen.

Cassoulet* *Foto ▶*

300 g kleine weisse Bohnen	über Nacht in kaltem Wasser einweichen
1½ Liter Wasser	aufkochen
1 Zwiebel, besteckt 250 g Speck am Stück	beifügen, 20 Minuten kochen, dann die eingeweichten Bohnen beifügen und alles 40–50 Minuten weiterkochen. Die Bohnen in ein Sieb giessen, abtropfen lassen, den Speck in Scheiben schneiden
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen
300 g Schweinsvoressen 300 g Lammvoressen	die Fleischwürfel halbieren und portionenweise anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
1 Zwiebel, gehackt 1 Knoblauchzehe, gepresst	kurz andämpfen
1 Esslöffel Tomatenpüree	beifügen
1 dl Rotwein	ablöschen
3 dl Fleischbouillon	dazugiessen, aufkochen, das Fleisch beifügen
1 Teelöffel frischen Thymian Pfeffer aus der Mühle 1 Teelöffel Salz Streuwürze	würzen und das Gericht zugedeckt im Ofen bei 180 Grad oder auf der Herdplatte ca. 50 Minuten schmoren. Dann die Bohnen und den Speck beifügen und alles heiss werden lassen.

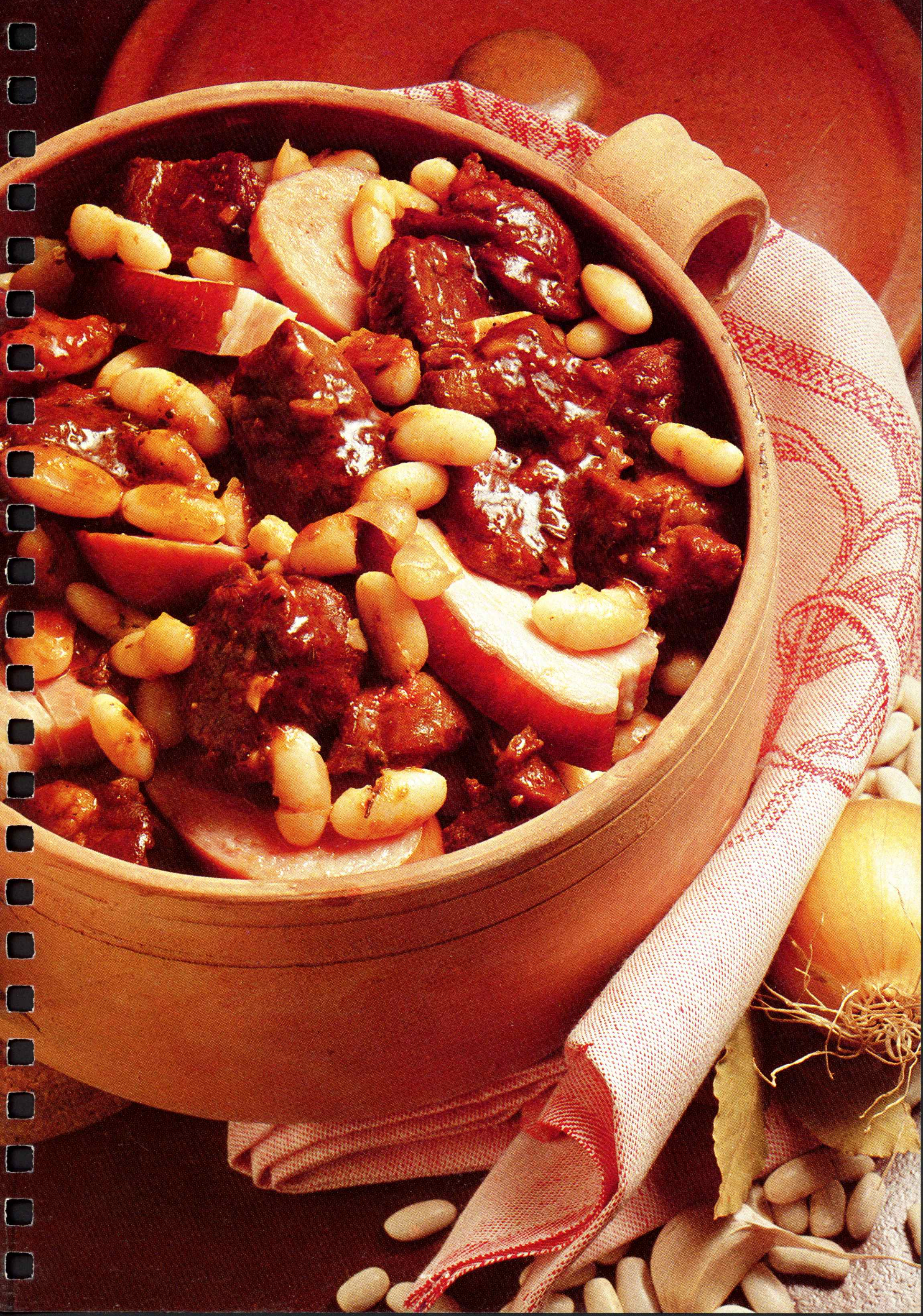
Variante

1 kleine Zungenwurst	in Scheiben schneiden, auf die Bohnen legen
1 Esslöffel Reibkäse 1 Esslöffel Paniermehl	mischen und darüberstreuen
Plantaflöckli	darauflegen und im gut heissen Ofen (250 Grad) während ca. 10 Minuten überbacken.

Tip

Das Gericht kann auch mit den gelben Sojabohnen zubereitet werden. Diese müssen ebenfalls über Nacht eingeweicht werden.

* Cassoulet ist ein südfranzösischer Bohneneintopf. Wer das Lammfleisch nicht mag, nimmt die doppelte Menge Schweinsvoressen.



Irish Stew *Foto Titelbild*

Zutaten	Zubereitung
600–750 g Lammvoressen (Schulter, Hals) oder Schweinsvoressen	
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, das Fleisch portionenweise leicht anbraten, herausnehmen
4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten 2 Knoblauchzehen	beifügen, kurz dämpfen, dann das überschüssige Öl abgiessen
1 Lorbeerblatt 1 Messerspitze Kümmelpulver oder 1 Teelöffel Kümmel	beifügen
2 Lauchstengel ½ Kabis 2 Weissrüben* ½ Sellerie, nach Belieben	alles in ca. 5 cm grosse Stücke oder Stengelchen schneiden, beigeben, andämpfen, Fleisch wieder beifügen
2–3 dl Fleischbouillon	dazugiessen
Salz und Streuwürze, nach Belieben	würzen und zugedeckt alles 30 Minuten kochen lassen
6 mittlere Kartoffeln, geschält	in 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit dem Fleisch und Gemüse mischen, zugedeckt während 35–40 Minuten schmoren lassen, nicht umrühren.
Schnittlauch, fein geschnitten	vor dem Servieren darüberstreuen.

* Weissrüben kennen Sie vielleicht auch unter dem Namen Navets oder Räben. Sind sie nicht erhältlich, können nach Belieben Rüebli verwendet werden.

Jugoslawischer Lammeintopf (Djuveč)

1 l Wasser 1 Teelöffel Salz	aufkochen
120 g Reis, z.B. Vialone	beigeben, in ca. 15 Minuten knapp weichkochen, abtropfen lassen
600–700 g mageres Lammvoressen*	in 1 cm dicke Tranchen schneiden
3 Tomaten 3 Peperoni (rot, grün, gelb) 1 Aubergine	in 1 cm dicke Scheiben bzw. Streifen schneiden
2 Teelöffel Salz 1 Teelöffel Streuwürze 1 Teelöffel Paprika ¼ Teelöffel Pfeffer 2 Knoblauchzehen, fein gehackt 3 Zwiebeln, fein gehackt	in einer Tasse mischen
3 Esslöffel Öl 3 Esslöffel Tomatenpüree	in einer zweiten Tasse mischen. Eine ofenfeste, eingefettete Form zuerst mit der Hälfte der Tomatenscheiben belegen, mit der Gewürzmischung bestreuen und mit der Ölmischung beträufeln, dann abwechslungsweise Peperoni, Auberginen, Reis und Fleisch einschichten, wobei das Gemüse auf gleiche Art wie die Tomaten gewürzt wird. Abschliessen mit einer Schicht Tomatenscheiben. Die Lagen etwas zusammenpressen. **Schmoren:** 1¼–1½ Stunden auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.
4–5 Esslöffel Sbrinz, gerieben	nach 70 Minuten Schmorzeit darüberstreuen
Plantaflöckli	darauf verteilen
reichlich Petersilie, fein gehackt	vor dem Servieren darüberstreuen.

Tip

Das Gericht kann auch auf der Herdplatte gekocht werden. Die Kochzeit bleibt sich gleich.

* Schweinsvoressen eignet sich ebenfalls sehr gut für dieses Gericht.

Kanincheneintopf aux marrons *Foto ▶*

Zutaten	Zubereitung
12 Delikatess-Pflaumen, ohne Stein 100 g Sultaninen	in eine Schüssel geben
5 Esslöffel Cognac	darübergiessen, ca. 3 Stunden marinieren lassen
100 g Speck am Stück	in Stengelchen schneiden, im Brattopf ohne Fettzugabe glasig braten, herausnehmen
1,2 kg Kaninchenragout* 1½ Teelöffel Salz Pfeffer, frisch gemahlen je 1 Teelöffel Thymian und Basilikum	Ragoutstücke würzen
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen
12 Saucenzwiebeln, geschält	im restlichen Öl hellbraun braten, dann Hitze reduzieren
2 dl Rotwein	ablöschen, Sauce etwas einkochen lassen
1½–2 dl Fleischbrühe	dazugiessen, aufkochen, Speck und Fleisch wieder beigeben, Hitze reduzieren
Salz oder Streuwürze, nach Belieben	würzen, zugedeckt alles 40 Minuten leise kochen
400 g Rüebli	in Stengelchen schneiden, mit den Pflaumen und Sultaninen zum Fleisch geben. Weitere 30–40 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze schmoren, Fleischstücke von Zeit zu Zeit wenden
250 g Kastanien, tiefgekühlt	gefroren beigeben und während der letzten 15 Minuten mitkochen, dann die Sauce absieben, übrige Zutaten anrichten, warmstellen.
Sauce	
2 Esslöffel Zucker	in einer Pfanne goldbraun rösten
½ dl heisses Wasser	ablöschen
abgesiebte Sauce	beifügen
1 dl Rotwein 2 Teelöffel Maizena	anrühren, dazugiessen, die Sauce während 2 Minuten unter Rühren kochen lassen
Pfeffer, Streuwürze Thymian 1 Esslöffel Cognac	abschmecken, Sauce über das Fleisch giessen.

Tip
- Anstelle der tiefgekühlten Kastanien können auch getrocknete verwendet werden. Sie werden über Nacht eingeweicht und von Anfang an mitgekocht.
- Das Kaninchenragout kann mehrere Stunden vor der Verwendung oder sogar am Vortag gekocht werden.

* Da die Zubereitung dieses Gerichtes eher aufwendig ist, lohnt es sich, eine grössere Menge zuzubereiten und den Rest einzufrieren.



Currytopf

500 g Pouletfleisch, geschnetzelt	mit Haushaltpapier gut trocknen
1 Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen, Geschnetzeltes portionenweise kurz anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
1 grosse Zwiebel	an der Bircherraffel reiben
2 Äpfel, geschält, gewürfelt 1–1½ Teelöffel Curry, je nach Schärfe	alles beigeben, kurz dämpfen
1 dl Weisswein	ablöschen, etwas einkochen lassen
5 dl kräftige Hühnerbouillon	dazugiessen
175 g Langkornreis*, z.B. Siam Patna	zugeben, zugedeckt 15–20 Minuten köcheln
2 Esslöffel Sultaninen, eingeweicht 2 Esslöffel Pinienkerne	10 Minuten vor Ende der Kochzeit mit dem Fleisch beifügen
Kokosflocken, nach Belieben	nach dem Anrichten darüberstreuen.

* Anstelle des Langkornreises kann auch Parboiled-Reis wie Uncle Ben oder Bel Star verwendet werden.

Chilieintopf

250 g Rind- oder Schweinefleisch, gehackt 1 Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen, Fleisch beifügen, anbraten, dann Hitze reduzieren
1 Zwiebel, gehackt 1 Knoblauchzehe, gehackt 2 grüne Peperoni, klein gewürfelt	beigeben, kurz dämpfen
1 Teelöffel Chilipulver*	darüberstreuen
3 Esslöffel Tomatenpüree ½ Teelöffel Oregano ½ Teelöffel Salz	würzen
1 dl Weisswein	ablöschen
1 dl Bouillon 1 Dose Indianerbohnen mit der Flüssigkeit (ca. 450 g) 100 g Reis, z.B. Vialone oder Arborio	beifügen, ca. 25 Minuten zugedeckt köcheln
1 Dose Maiskörner, abgetropft einige schwarze Oliven, halbiert	beifügen, nur noch heiss werden lassen
1 Bund Petersilie, gehackt	darüberstreuen.

* Anstelle von Chilipulver milden Paprika verwenden.

Sieben-Lagen-Schmortopf

1 Esslöffel Planta Margarine	einen gut schliessenden Brattopf, z.B. aus Gusseisen, damit ausstreichen
2–3 mittelgrosse Kartoffeln	schälen, an der Röstiraffel grob reiben, als unterste Lage im Brattopf verteilen
wenig Streuwürze	Kartoffeln würzen
1 grosse Zwiebel, in Ringe geschnitten 2 Rüebli, in Scheiben geschnitten 75 g Reis, z.B. Vialone oder Arborio 1 Dose Erbsli mit der Flüssigkeit (ca. 500 g)	der Reihe nach, d.h. lagenweise beigeben
1 Esslöffel Sais Öl	in einer Bratpfanne heiss werden lassen
500 g Rindfleisch, gehackt	kräftig anbraten
½ Teelöffel Salz Pfeffer aus der Mühle Muskat und Paprika, nach Belieben	Fleisch würzen, über die Erbsli verteilen
1 Dose Tomatensuppe* (ca. 5 dl)	darübergiessen
2½ dl Wasser	dazugiessen, Topf zudecken.

Schmoren: 2 Stunden auf der untersten Rille des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Das Gericht darf nicht umgerührt werden.

Tip

- Dieses Gericht wird noch schmackhafter, wenn es 3 Stunden bei 150 Grad im Ofen bleiben kann.
- Anstelle der Erbsli können rote Indianerbohnen aus der Dose verwendet werden.
- Dem Hackfleisch zusätzlich 1 Teelöffel Chilipulver beifügen.

* Anstelle der Tomatensuppe aus der Dose kann auch eine Beutelsuppe verwendet werden. Suppe nur mit 7,5 dl Wasser zubereiten.

Pouleteintopf amerikanische Art *Foto* ▶

1 Dose Maiskörner, abgetropft	auf dem Boden einer gefetteten ofenfesten Form verteilen
750 g Pouletteile oder nur Pouletbruststücke* 1 Teelöffel Salz 1 Teelöffel Streuwürze ¼ Teelöffel Pfeffer	Pouletteile würzen und nebeneinander auf den Mais legen
1 Päckli Champignonsauce	nach Vorschrift zubereiten
1 Becher Joghurt nature (180 g) ½ Teelöffel Streuwürze wenig Pfeffer und Cayennepfeffer	mit der Sauce vermischen und glattrühren
200 g Champignons, fein gescheibelt	in die Sauce geben, aufkochen, alles über die Pouletteile giessen.
	Backen: ca. 50 Minuten auf der untersten Rille des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Tip
- Dieses Gericht eignet sich ausgezeichnet für Überraschungsbesuch. Im Vorrat sollten vorhanden sein: tiefgekühlte Pouletteile, 1 Dose oder 1 Beutel Champignons, 1 Päckli Champignonsauce sowie Maiskörner.
- Anstelle von Joghurt kann auch saurer Halbrahm, Rahm oder Doppelrahm verwendet werden.

* Gefrorene Pouletteile nur antauen lassen.



Hühnerpilaw Debrecen

Zutaten	Zubereitung
1 kg Pouletragout oder Pouletteile (z.B. Oberschenkel, Unterschenkel)	Pouletstücke häuten
1 Teelöffel Salz ½ Teelöffel Pfeffer ½ Teelöffel Thymianpulver	mischen, Pouletteile würzen
½ Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen
50 g Speckwürfeli	beifügen, glasig braten, dann Hitze reduzieren
175 g Reis*, z.B. Vialone 2 Zwiebeln, gehackt ½–1 Peperoni, je nach Grösse, gewürfelt	beigeben, andämpfen, dann alles aus der Pfanne nehmen
1 Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf schmelzen
gewürzte Pouletteile	portionenweise langsam rundum goldbraun anbraten, die übrigen Zutaten wieder beifügen
1½ dl Rotwein	ablöschen
6 dl Hühnerbouillon 2 Esslöffel Tomatenpüree	mischen, dazugiessen und alles zugedeckt weitere 30 Minuten leise kochen lassen, dann die Pfanne abdecken und die Flüssigkeit bei erhöhter Hitze ca. 10 Minuten einkochen lassen
1 Esslöffel Petersilie, gehackt 1–2 Esslöffel sauren Halbrahm	daruntermischen, anrichten
1 Tomate	in kleine Würfel schneiden und als Garnitur darüberstreuen.

* Für dieses Gericht eignet sich auch der nicht verkochende Parboiled Reis, z.B. Uncle Ben.

Risotto Pablo

2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen
250 g Reis, z.B. Vialone oder Arborio	dünsten, bis der Reis glasig wird
1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst 1 Teelöffel italienische Kräutermischung	beifügen, kurz andämpfen
7 dl Fleisch- oder Hühnerbouillon	mit der Hälfte der Bouillon ablöschen, aufkochen lassen, dann Hitze reduzieren. Sobald der Reis die Flüssigkeit aufgesogen hat, restliche Bouillon dazugiessen. Auf kleinem Feuer 15–20 Minuten leise kochen lassen, gelegentlich umrühren
1 Dose Muscheln, abgetropft (200 g) 150 g Crevetten 1 dl Weisswein Pfeffer aus der Mühle	gegen Ende der Kochzeit beifügen, heiss werden lassen
4 Esslöffel Sbrinz, gerieben 1 Esslöffel Planta Margarine 1–2 Esslöffel Marsala, nach Belieben	unter den fertigen Reis mischen, servieren.

Schäfertopf

600–750 g Lammfleisch*	das Fleisch in ca. 4 cm grosse Würfel schneiden
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen, Hitze reduzieren
2 Zwiebeln, gehackt	beigeben, andämpfen
¼ Teelöffel Curry	mitdünsten
½ dl Weisswein	ablöschen, zugedeckt 5 Minuten einkochen lassen, Fleisch wieder beifügen
6 dl Fleischbouillon	dazugiessen, zugedeckt 20 Minuten köcheln
150 g Goldhirse evtl. wenig Salz oder Streuwürze	beigeben, aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze weitere 50 Minuten köcheln
4 Tomaten oder 1 Dose Pelati (ca. 500 g), abgetropft	in nicht zu kleine Würfel schneiden, daruntermischen, nur noch heiss werden lassen.

* Anstelle von Lamm kann auch Schweins- oder Kalbsvoressen verwendet werden.

Spanischer Eintopf (Paella) *Foto* ▶

Zutaten	Zubereitung
500 g Pouletteile (Schenkel, Brust halbiert) 200 g Schweinsfilet, gewürfelt 4 Esslöffel Sais Öl oder Olivenöl	in einem möglichst weiten Brattopf oder in der speziellen Paellapfanne heiss werden lassen, Fleisch portionenweise anbraten, herausnehmen
2 Zwiebeln, gehackt 2 Knoblauchzehen, gehackt je 1 rote und grüne Peperoni, in Streifen geschnitten	im restlichen Öl andämpfen
250 g Reis, z.B. Vialone oder Arborio 2 Messerspitzen Safran	beigeben, Reis glasig werden lassen
7–8 dl Fleischbrühe	beifügen, aufkochen, Hitze reduzieren, Pouletteile wieder beifügen
½ Teelöffel Salz Streuwürze, Pfeffer wenig Cayennepfeffer	würzen
12 schwarze Oliven	beigeben, alles zugedeckt 8 Minuten leise kochen lassen
1 kleine Dose Erbsli (ca. 450 g), abgetropft, oder 1 Päckli Erbsli, tiefgekühlt, nicht aufgetaut 100 g Crevetten 8–12 Muscheln (Moules), frisch oder aus der Dose 3 Tomaten, geschält, geviertelt	beigeben, ebenso die angebratenen Schweinsfiletwürfel, weiterhin alles leise kochen lassen, nach 15–20 Minuten sollte der Reis al dente sein*
1 Dose Sardellenfilets, abgespült, nach Belieben	vor dem Servieren über die Paella verteilen.

* Eventuell nochmals etwas Fleischbrühe dazugiessen, da die Paella sehr feucht sein sollte.



Bollito misto

3 l Wasser 1 Esslöffel Salz 1 Zwiebel, besteckt	zusammen aufkochen
1 Bouillonwürfel 600 g Rindfleisch zum Sieden 1 Suppenhuhn, in 6–8 Stücke geteilt	beifügen und auf kleinem Feuer kochen lassen
1 kleines Kalbszüngli*	nach 40 Minuten Kochzeit beigeben und mitkochen
2 Lauchstengel, zusammengebunden 1 Sellerie, halbiert 4 Rüebli 1 kleiner Wirz, geviertelt	nach 1 Stunde Kochzeit in die Brühe legen, weitere 30 Minuten kochen lassen. Gesamtkochzeit: ca. 1½–1¾ Stunden. Die Zunge herausnehmen, kalt abspülen, die Haut von der Spitze her abziehen, Fleisch in Tranchen schneiden, wieder in den Topf zurückgeben. Das Siedfleisch ebenfalls tranchieren. Den Bollito misto im Topf servieren.

Tip

- Wenn Sie eine Beilage servieren möchten, passen Salzkartoffeln, Gschwellti oder knuspriges Brot dazu.
- Bleibt Bouillon übrig, lässt man sie erkalten und hebt die entstandene Fettschicht ab. Entfettet kann die Bouillon nach Belieben portionenweise eingefroren werden.

* Das Züngli ist gar, wenn seine dünnste Stelle, die Spitze, weich ist.

Kutteltopf Sophia

Zutaten	Zubereitung
200 g grosse weisse Bohnen (Soissonbohnen)	über Nacht in kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 40 Minuten vorkochen
1 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen
50 g Speckwürfeli	beifügen, glasig braten, dann Hitze reduzieren
1 grosse Zwiebel, gehackt 1 Knoblauchzehe, gehackt 1 kleiner Sellerie (ca. 250 g), in kleine, dünne Stengelchen geschnitten 2–3 Rüebli, in dünne Stengelchen geschnitten	beifügen, gut andämpfen
600 g Kutteln, in Streifen geschnitten	beifügen, 5 Minuten mitdämpfen
vorgekochte Bohnen, abgetropft 1 Dose Pelati mit der Flüssigkeit (ca. 500 g) oder frische Tomaten, gewürfelt	beifügen
1 dl Weisswein 3 dl Wasser	ablöschen
1 Bouillonwürfel 1 Teelöffel Salz ¼ Teelöffel Pfeffer	würzen, alles ca. 40 Minuten leise kochen lassen, evtl. nachwürzen
50 g Parmesan oder Sbrinz, gerieben	vor dem Anrichten darüberstreuen.

Tip

- Anstelle von getrockneten Bohnen kann man auch Dosenbohnen verwenden. Sie werden erst während der letzten 5 Minuten mitgekocht. Die Flüssigkeitszugabe in diesem Falle auf die Hälfte reduzieren und entsprechend weniger würzen.
- Auch die bräunlichen Borlottibohnen passen in diesen Eintopf.
- Dieses Gericht lässt sich auch im Dampfkochtopf zubereiten. Flüssigkeitszugabe und Gewürze um die Hälfte reduzieren, Kochzeit beträgt 10–12 Minuten.

Gulaschtopf

Zutaten	Zubereitung
800 g Rindsvoressen	
1 Teelöffel Salz ½ Teelöffel Streuwürze	Fleisch würzen
1 Esslöffel Mehl	darüberstreuen
3 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise rundum kräftig anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
4 Zwiebeln, gehackt 1 Esslöffel Paprika* 1 Teelöffel Tomatenpüree	beigeben, zugedeckt unter mehrmaligem Wenden 5 Minuten dämpfen
1 dl Rotwein	ablöschen
½ Zitrone, abgeriebene Schale 1 Knoblauchzehe, gepresst	beigeben
5 dl Bratensauce, angerührt, verdünnt	mit dem Fleisch beifügen und zugedeckt alles 40 Minuten leise kochen lassen
4 Kartoffeln, gewürfelt 4 Rüebli, halbiert und geviertelt 1 kleiner Sellerie, in dicke Stengelchen geschnitten einige Saucenzwiebeln, geschält	beifügen, zugedeckt weitere 35 Minuten köcheln .

* Wer es scharf mag, wählt den Rosenpaprika; für milde Schärfe eignet sich die Sorte Edelsüss.

Hirtentopf

Zutaten	Zubereitung
600–700 g Lamm- oder Rindsvoressen	die Fleischwürfel nochmals halbieren
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen, Fleisch portionenweise gut anbraten, herausnehmen, dann Hitze reduzieren
2 Zwiebeln, gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst 2 Rüebli, in Stengelchen geschnitten ¼ Sellerie, gewürfelt ¼ Kabis, in Streifen geschnitten 2 Lauch, in Rädchen geschnitten	das nicht zu klein geschnittene Gemüse im Brattopf andämpfen, dann das Fleisch wieder beigeben
200 g Rohreis*	beifügen
7 dl Hühnerbouillon	ablöschen, aufkochen
2 Teelöffel Curry 3 Umdrehungen Pfeffer aus der Mühle ¼ Teelöffel Rosmarinpulver 1 Messerspitze Cayennepfeffer	würzen, alles auf kleinem Feuer zugedeckt 60–70 Minuten kochen lassen
1 Becher sauren Halbrahm (180 g) wenig Salz 1 Messerspitze Dill	mischen, nach Belieben dazu servieren oder kurz vor dem Servieren darübergeben.

Tip
- Der Sauerrahm kann auch mit 2–3 frischen, sehr fein gehackten Pfefferminzblättern vermischt werden.
- Bei Verwendung von Vialonereis wird dieser erst 25 Minuten vor Ende der Kochzeit beigefügt.

* Der bräunliche Roh- oder Vollreis, auch als Brown Rice im Handel erhältlich, hat eine längere Kochzeit als der geschälte weisse Reis.

Kanadisches Linsengericht *Foto* ▶

100 g Speckwürfeli 200 g Schinkenwürfeli 1 Esslöffel Planta Margarine	in einem Brattopf heiss werden lassen, Speck und Schinken beifügen, anbraten, dann Hitze reduzieren
1 Zwiebel, gehackt 2 Knoblauchzehen, gehackt 1 Lauch, in Ringe geschnitten 1 Bund Petersilie, gehackt	beifügen, kurz andämpfen
250 g grüne oder braune Linsen* 1 säuerlicher Apfel, geschält, geviertelt, in Scheiben geschnitten	beifügen
2 Esslöffel Sultaninen 4 kleine Kartoffeln, geschält, geviertelt	beifügen
1 dl Weisswein	ablöschen, einkochen lassen
4–5 dl Bouillon	beifügen, die Linsen sollen knapp bedeckt sein
Salz, Pfeffer, Streuwürze wenig Thymian 1 Messerspitze Cayennepfeffer 1 Messerspitze Nelkenpulver ½ Zitrone, abgeriebene Schale	würzen, Linsen zugedeckt auf kleinem Feuer 50–60 Minuten weichkochen
4 Esslöffel sauren Halbrahm	vor dem Anrichten beifügen.

Tip

Dieses kräftige Gericht kann mit verschiedenen Würsten angereichert werden. Je nach Dicke der Wurst wird diese 15–20 Minuten vor Ende der Kochzeit auf die Linsen gelegt.

* Linsen müssen kaum mehr eingeweicht werden. Nur ältere, überlagerte Linsen benötigen diese Vorbereitung. Die Kochzeit der verschiedenen Linsensorten kann jedoch etwas variieren, es empfiehlt sich deshalb, nach 30–40 Minuten Kochzeit eine Garprobe zu machen.



Gemüseeintopf Maharadscha

Zutaten	Zubereitung
250 g Kichererbsen, getrocknet	über Nacht in kaltem Wasser einweichen, mit dem Einweichwasser im Dampfkochtopf während 12–15 Minuten knapp weich kochen
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf heiss werden lassen
2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten 3 Knoblauchzehen, gehackt 1 säuerlicher Apfel, geschält, klein geschnitten	beigeben, dämpfen
1 Esslöffel Curry	darüberstreuen, mitdämpfen
2–3 Rüebli, in Stengelchen geschnitten 1 kleiner Wirz oder Kabis, in Streifen geschnitten 1 kleiner Blumenkohl, in Röschen geteilt 200 g Sojabohnenkeimlinge, frisch oder aus der Dose, ohne Flüssigkeit	alles Gemüse sowie die vorgekochten Erbsen beigeben, mitdämpfen
3 dl Bouillon evtl. wenig Salz	ablöschen, evtl. nachwürzen, alles zugedeckt auf kleinem Feuer 30–40 Minuten köcheln, dann anrichten
1 Becher Joghurt nature (180 g) wenig Pfeffer und Salz	verrühren, über das angerichtete Gemüse verteilen.

Tip
Das Gemüse kann nach Belieben variiert werden.

Soja-Poulettopf

100 g Speckwürfeli	
1 Esslöffel Planta Margarine	im Brattopf heiss werden lassen, Speckwürfeli glasig braten, herausnehmen
300 g Pouletfleisch, geschnetzelt	Hitze erhöhen, das Fleisch portionenweise kurz im Speckfett anbraten, herausnehmen
250 g Hühnerleber	beifügen, bevor die letzte Portion Pouletfleisch fertig gebraten ist, nur solange braten, bis die Leber die Farbe verloren hat, dann Hitze reduzieren, Fleisch und Speckwürfeli wieder beifügen
1 Teelöffel Rosmarinnadeln ½ Teelöffel Paprika	beifügen, kurz mitdämpfen
1 Beutel frische Sojabohnenkeimlinge (ca. 250 g) oder 1 Dose Sojabohnenkeimlinge ½ Kopfsalat, in Streifen geschnitten	beifügen, solange dämpfen, bis der Kopfsalat zusammenfällt
1½ dl Weisswein 1 Esslöffel Sojasauce	mischen, ablöschen
evtl. wenig Salz oder Streuwürze*	nachwürzen, alles ca. 5 Minuten kochen lassen, die Sojabohnenkeimlinge müssen noch knackig sein
1 Dose kleine Kartoffeln (Patatli)	abgetropft beifügen, heiss werden lassen, anrichten
1 Bund Petersilie, gehackt	darüberstreuen.

Tip
- Anstelle von Kopfsalat eignet sich auch fein geschnittener Lauch.
- Wer keine Hühnerleber mag, erhöht die Pouletfleischmenge.
- Das Pouletfleisch kann auch mit Sojasauce mariniert werden. In diesem Fall nur mit Weisswein ablöschen.

* Je nach Salzgehalt der Sojasauce erübrigt sich ein Nachwürzen.

Gemüseeintopf Citronelle

Zutaten	Zubereitung
2 Esslöffel Sais Öl	im Brattopf warm werden lassen
2 Zwiebeln, gehackt 2 Knoblauchzehen, gepresst	andämpfen
4 Fenchel, je in 2–3 dicke Scheiben geschnitten 2 Rüebli, in Stengelchen geschnitten 250 g Champignons	beigeben, andämpfen
1 kleine Dose rote Indianerbohnen (ca. 450 g) 1 kleine Dose weisse Bohnen (ca. 420 g)	abgetropft beigeben
1 dl Weisswein	ablöschen
2½–3 dl Bouillon	beifügen
Pfeffer aus der Mühle ¼ Teelöffel Dillspitzen ¼ Teelöffel Thymian 1 Zitrone, abgeriebene Schale	würzen, alles zugedeckt auf kleinem Feuer während 30 Minuten knapp weich kochen, dann Flüssigkeit abgiessen, in einem Messbecher 1½ dl auffangen, etwas auskühlen lassen
4 frische Eier 1 Zitrone, Saft wenig Pfeffer, Streuwürze	mit einer Gabel verrühren
1½ dl Gemüsebrühe	zu den Eiern giessen, alles zum Gemüse geben, einige Minuten rühren, bis die Sauce leicht gebunden ist, jedoch nicht mehr kochen, sofort anrichten
1 Teelöffel frischen Dill oder ½ Teelöffel Dillspitzen	darüberstreuen.

Tip
Die Sauce nach Belieben mit Rahm oder saurem Halbrahm verfeinern.

Vegetarischer Laucheintopf

200 g gelbe Sojabohnen	über Nacht in kaltem Wasser einweichen, am nächsten Tag im Einweichwasser ca. 30 Minuten vorkochen
1 Esslöffel Planta Margarine	in einer Pfanne schmelzen
500 g Lauch, in 2 cm breite Rädchen geschnitten 1 Bund Petersilie, gehackt etwas frische, gehackte Kräuter z.B. Rosmarin, Oregano, Thymian	gut andämpfen, bis das Gemüse zusammenfällt
1–2 Esslöffel Sojasauce* 2 dl Wasser	mischen, ablöschen
vorgekochte Sojabohnen evtl. wenig Salz	beifügen, evtl. nachwürzen, alles 30–40 Minuten kochen. Wenn die Bohnen weich sind, die Flüssigkeit abgiessen, in einem Massbecher 1 dl auffangen, etwas auskühlen lassen
3 frische Eier 1 dl Kochflüssigkeit evtl. wenig Streuwürze viel Schnittlauch, fein geschnitten	mit einer Gabel gut verrühren, mit dem Lauchgemüse mischen und unter Rühren nur noch heiss werden lassen, dann sofort anrichten.

Tip
Die Sojabohnen sind sehr eiweisshaltig und deshalb ein vollwertiger Fleischersatz.

* Die Sojasaucen sind unterschiedlich in Geschmack und Salzgehalt.

Neptuns Fischtopf

Zutaten	Zubereitung
½ Zwiebel, gehackt	auf dem Boden einer gefetteten, ofenfesten Form verteilen
4 Kartoffeln, geschält	in sehr dünne Scheiben schneiden, in die Form schichten
½ Teelöffel Salz	die Kartoffeln würzen
1 Päckli Tiefkühl-Blattspinat (ca. 400 g), aufgetaut	über die Kartoffeln verteilen
je 1 Messerspitze Salz und Pfeffer 1 Teelöffel Streuwürze wenig Thymian	Spinat würzen
1 Knoblauchzehe	darüberpressen
4 Tranchen Fisch, je 150 g schwer, z.B. Kabeljau, Hai, Hecht ½ Zitrone, Saft 1 Teelöffel Salz 1 Messerspitze Dill	den Fisch würzen und auf den Blattspinat legen
100 g Crevetten, nach Belieben	beifügen
100 g Champignons, gescheibelt ½ Zitrone, Saft 1 Messerspitze Salz und Pfeffer	miteinander vermischen, über die Fische und Crevetten verteilen
1 dl heisse Fleischbouillon	darübergiessen, die Form mit Alufolie gut verschliessen. In die Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens schieben. Sobald die Bouillon kocht, Hitze reduzieren. Bei gut verschlossener Form beträgt die Kochzeit ca. 25 Minuten.

Tip
Dieser Fischeintopf kann auch in einer eher weiten Pfanne auf dem Herd zubereitet werden.

Die wichtigsten Kochtips von A bis Z

Aufläufe: Hier darf nach Lust und Laune experimentiert werden, und es geht dabei auch nichts schief, wenn man die Regeln der Grundzubereitung beachtet (siehe Seite 64). Besonders gross sind die Variationsmöglichkeiten bei den süssen Aufläufen, die immer wieder mit anderen Früchten zubereitet werden können. Will man Energie sparen, muss man bei kleineren Quantitäten den Backofen nicht unbedingt einschalten, sondern füllt die Auflaufmasse in eine gefettete Form, verschliesst sie mit einem Deckel oder Alufolie und gart den Auflauf in einer Pfanne im Wasserbad. Das Resultat ist ein wohlschmeckender Pudding nach englischer Art.

Backzeiten: Sie können gegenüber den im Buch vermerkten Zeiten je nach Grösse der Form, Konsistenz der Masse oder Backofentyp (siehe auch unter «Ofen») nach oben oder unten leicht variieren. Deshalb gegen Ende der Backzeit immer ein Auge auf die Köstlichkeiten im Ofen werfen.

Binden: 1 dl Flüssigkeit kann mit 1 Betty Bossi Norm-Esslöffel Mehl, Maizena oder Puddingpulver zu Saucendicke gebunden werden. 1 Ei bindet 1 dl Flüssigkeit zu Puddingdicke, 2 dl zu Cremedicke.

Brattopf: Darunter verstehen wir die hohe gusseiserne Bratpfanne mit Deckel.

Caramelisieren: Das Rösten von Zucker in einer Pfanne, die hohe Temperaturen erträgt (Chromstahl, Gusseisen), bis er hellbraun ist und leicht schäumt. Immer mit heisser Flüssigkeit ablöschen!

Dampfkochtopf: Im Dampfkochtopf lassen sich die meisten Eintöpfe in verkürzter Zeit zubereiten. Die Kochzeit beträgt noch ¼ bis ⅓ der im Buch vermerkten Zeit.

Dämpfen: Ein Kochvorgang, bei dem vor allem Gemüse im warmen Fett (also bei mittlerer Hitze) je nach Gemüsesorte und Grad der Zerkleinerung während kürzerer oder längerer Zeit seine Geschmacksstoffe entfalten kann. Das Gemüse fällt beim Dämpfen leicht zusammen. Beim sogenannten Andämpfen wird schneller weitergearbeitet, d.h. der Kochvorgang ist nur ein Teil der Zubereitung. Wird Gemüse gar gedämpft, wird wenig oder keine Flüssigkeit beigegeben. Die Pfanne wird mit Vorteil immer zugedeckt.

Dünsten: In diesem Buch wird dieser Kochvorgang im Zusammenhang mit dem Mehl für eine Béchamelsauce angewendet. Um eine Geschmacksverbesserung zu erzielen, wird das Mehl in etwas Fett kurz erhitzt, ohne dass es dabei jedoch Farbe annimmt.

Einkochen von Flüssigkeiten erfolgt meistens bei erhöhter Hitze und in der offenen Pfanne. Es lohnt sich, den Kochvorgang zu überwachen, damit das Kochgut dabei nicht anbrennt.

Eintöpfe sind besonders beliebt bei improvisierfreudigen Köchen. Wer die Grundzubereitungsart und die ungefähren Kochzeiten der verwendeten Zutaten kennt, dem gelingen auf Anhieb immer wieder neue Kombinationen. Eintöpfe lassen sich selbstverständlich auch im Dampfkochtopf zubereiten, aber sie schmecken unvergleichlich besser, wenn sie auf kleinem Feuer längere Zeit langsam vor sich hin köcheln dürfen. Denken Sie nur an das berühmte Ofenrohr in Grossmutters Küche, dem wohl idealsten Zubereitungsort für Eintöpfe! Rationell ist es, wenn man gleich das doppelte Quantum zubereitet. Der Rest lässt sich nämlich in den meisten Fällen problemlos tiefkühlen, und man hat damit jederzeit ein Schnellmenü bereit.

Fisch: Verlangt ein Rezept Fischfilets, können dazu alle im Handel erhältlichen Schweizer Fische verwendet werden. Wird tiefgekühlter Fisch gewählt, diesen

nur leicht antauen lassen, dann den «Fischblock» in Tranchen schneiden, oder aber man verwendet einzeln eingefrorene Fischfilets.

Fleisch spielt in diesem Buch mit Ausnahme bei den Eintöpfen eine eher untergeordnete Rolle. Es dient vor allem zur Anreicherung von Gratins und Aufläufen, wenn sie als vollständige Mahlzeit gedacht sind.

Gemüseresten für einen Gratin oder Auflauf so schnell wie möglich abkühlen und bis zur Verwendung zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren, damit der Nährstoffverlust nicht allzu gross ist.

Gewürze: Kräuter schmecken natürlich frisch am allerbesten. Sind sie nicht erhältlich, können als Ersatz getrocknete Kräuter verwendet werden. Die Dosierung verändert sich jedoch leicht: Auf 1 Teelöffel frische Kräuter rechnet man ¾ Teelöffel getrocknete oder ½ Teelöffel pulverisierte Kräuter.

Gratins erhalten im Ofen schnell einmal eine schöne braune Kruste. Das heisst aber nicht, dass sie bereits durch und durch heiss sind, vor allem dann nicht, wenn ein Gratin vor dem Backen vollständig ausgekühlt war. Ein Gratin in einer hohen Form braucht meistens länger als in einer weiten, flachen Form. Deshalb wenn nötig den Gratin mit Alufolie abdecken. Gratins werden meist ohne weisse Sauce tiefgekühlt, oder man verwendet ein Saucenfertigprodukt. Vor dem Überbacken lässt man den Gratin mit Vorteil im Kühlschrank praktisch vollständig auftauen, verteilt die frisch zubereitete Sauce darüber und stellt ihn in den kalten Ofen.

Gusto misto ist eine italienische Gewürzkräutermischung, die hauptsächlich Majoran, Oregano, Salbei und Rosmarin enthält.

Halbe Menge: Die Hälfte der rezeptierten Zutaten in diesem Buch ist jeweils dann gerade richtig, wenn aus einem Hauptgericht eine Vorspeise entstehen soll.

Hirse kann etwa 1 Stunde in kalter Milch eingeweicht werden. Die Kochzeit reduziert sich dadurch, und die Körner werden regelmässig weich.

Hülsenfrüchte: Das Angebot wird immer grösser, aber selten findet man eine genaue Kochanleitung. Alle Hülsenfrüchte mit Ausnahme der Linsen und der kleinen grünen Sojabohnen müssen über Nacht in kaltem Wasser eingeweicht werden. Alle Hülsenfrüchte eignen sich sehr gut für den Vorrat. Gerichte aus Hülsenfrüchten verursachen wenig Arbeit, verlangen aber dafür eine längere Kochzeit.

Kalte Aufläufe können mit Alufolie bedeckt und bei niedriger Ofentemperatur (ca. 150 Grad) langsam wieder aufgewärmt werden. Die meisten süssen Aufläufe schmecken aber auch kalt hervorragend – wie Kuchen!

Lasagneblätter: Diese getrockneten, im Handel erhältlichen Teigblätter lassen sich auf einfache Art auch in Cannelloni verwandeln: Man belegt die vorgekochten Teigblätter mit etwas Füllung, rollt sie auf, verteilt Sauce darüber und gratiniert sie im Ofen.

Leicht und bekömmlich sind alle Soufflés! Deshalb eignen sie sich sehr gut als Vorspeise, aber auch als Schonkost für Rekonvaleszenten (z.B. Rüeblisoufflé, Kartoffelsoufflé, Apfelsoufflé).

Mengenverhältnisse: Sie sind das A und O für improvisierfreudige Köche. Pro Person rechnet man 50–70 g Reis, Hirse oder groben Mais. Um daraus einen Brei für Aufläufe und Schnitten für Gratins zu erhalten, braucht es 4mal soviel Kochflüssigkeit wie Reis, Hirse oder Mais. Bei Griess oder Maisgriess rechnet man 40–60 g pro Person sowie 6–7mal mehr Flüssigkeit.

Neu für viele Kochbuchbenützer sind die süssen Gratins. Sie sind ganz spezielle Desserts, aber auch kleine süsse Nachtessen. Besonders gut geeignet zum Vorbereiten ist zum Beispiel der Mandel-Pfirsich-Gratin.

Normlöffel: Er wird in diesem Buch immer dann verwendet, wenn von einem Tee- oder Esslöffel die Rede ist. Der Betty Bossi Normlöffel entspricht international gebräuchlichen Massen, nämlich:
1 Esslöffel = 15 ml = 15 g Wasser
1 Teelöffel = 5 ml = 5 g Wasser.

Die folgende Masstabelle erleichtert Ihnen das Abmessen von Zutaten:

	BB Norm-Teelöffel gestrichen	BB Norm-Esslöffel gestrichen
Wasser	5 g	15 g
Salz	6,5 g	20 g
Zucker	4 g	12 g
Puderzucker	3 g	9 g
Mehl	3,3 g	10 g
Maizena (Stärkemehl)	3 g	9 g
Griess (fein)	3 g	9 g
Maisgriess (grob)	3,5 g	10,5 g
Reis (Vialone)	4 g	12 g
Öl	4 g	12 g
Haselnüsse, gemahlen	2 g	6 g
Haferflocken	2 g	6 g

Ofen: Jeder Backofen hat seine Eigenheiten und reagiert wieder etwas anders. Deshalb erfahren die im Buch vermerkten Hitze- und Backzeitangaben manchmal kleine Korrekturen. Sie kennen Ihren Ofen am besten und wissen, ob es etwas mehr oder weniger Hitze, eine etwas kürzere oder längere Backzeit braucht, damit das Resultat schliesslich perfekt ist. Bestehen erhebliche Unterschiede zwischen unseren und Ihren Backzeiten, sollten Sie sich zur Kontrolle der Ofentemperatur einen Backofenthermometer kaufen.

Portionenweise anbraten ist immer dann von Vorteil, wenn eine grössere Fleischmenge verwendet wird. Auf diese Weise ist ein gleichmässiges Anbraten gewährleistet, und das Fleisch verliert nicht zuviel Saft, weil die Poren sich im heissen Fett sofort schliessen können.

Provençal Kräutermischung enthält hauptsächlich Rosmarin, Basilikum, Thymian, Fenchel und Majoran.

Quark ist im Handel als Speise- und als Rahmquark erhältlich. Der sogenannte Speise- oder Magerquark ist der kalorienfreundliche Quark: 100 g enthalten lediglich 82 kcal oder 343 kJoule. Rahmquark bringt auf 100 g 188 kcal/ 786 kJoule mit. Für die meisten Quarkspeisen lässt sich sowohl Speise- wie Rahmquark verwenden. Der Rahmquark ist allerdings etwas feiner und cremiger.

Resten, die nicht für eine ganze Mahlzeit ausreichen, lassen sich gut in Gratins, Aufläufe, Soufflés oder auch Eintopfgerichte verwandeln. Entsprechende Hinweise finden Sie bei den einzelnen Rezepten vermerkt.

Saucen: Für Gratins darf die weisse Sauce dünner oder dicker sein, ganz nach Belieben, nicht jedoch für Soufflés, wo die Zutaten möglichst genau abgewogen und verwendet werden sollten. Apropos Saucen: Zu süssen Aufläufen gibt es eine Vielzahl von begleitenden Saucen wie Fruchtsaucen aus pürierten Früchten, Vanillesauce, Quark-, Sauermilch- oder Rahmsaucen, aromatisiert mit Zucker, Zimt, Vanille, Kardamom oder Ingwer (passt besonders gut zu Pfirsichen und Äpfeln).

Tiefkühlen: Fertig gebackene Aufläufe lassen sich problemlos tiefkühlen. Zum Auftauen stellt man sie über Nacht in den Kühlschrank. Auf die gleiche Weise sollte man mit Eintöpfen verfahren, die gerne anbrennen, wenn sie noch gefroren erhitzt werden. Wer hingegen ein Mikrowellengerät besitzt, für den ist das schonende Auftauen und Erhitzen in kürzester Zeit kein Problem. Gratins werden meist ohne weisse Sauce tiefgekühlt (siehe Seite 12).

Tomaten: Gekocht schmecken sie ohne Haut am besten. Zum Schälen taucht man sie kurz in kochendes Wasser, dann kann die Haut mühelos abgezogen wer-

den. Entkernt werden die Tomaten, indem man sie halbiert und leicht ausdrückt.

Unerwartete Gäste können mit den verschiedensten Gerichten aus unserem Buch verpflegt werden, wenn Sie sich beim nächsten Einkauf einen auf unsere Rezepte abgestimmten Vorrat zulegen.

Vegetarier finden in diesem Buch eine grosse Zahl von Rezepten. Bei manchen Gerichten müssen einfach Speck- oder Schinkenwürfel weggelassen werden. Auch Eintöpfe und Gerichte mit Hülsenfrüchten bleiben ohne Fleisch vollwertige Gerichte. Beachten Sie auch unser Spezialinhaltsverzeichnis auf Seite 5.

Wein lässt sich durch Bouillon (Hühner-, Fleisch- oder Gemüsebrühe) ersetzen. Durch das Kochen wird übrigens der Alkoholgehalt abgebaut. Wein sollte immer mitgekocht werden, nur dann kann sein Aroma das Gericht verfeinern. Weisswein wird immer als erste Flüssigkeit beigegeben und etwas eingekocht, bevor weitere Zutaten dazukommen.

X-beliebige Aufläufe, Gratins, Soufflés und Eintöpfe warten darauf, von Ihnen erfunden zu werden. Halten Sie sich beim Improvisieren an unsere Anleitungen (Gratins Seite 12, Aufläufe Seite 64, Soufflés Seite 106), dann kann nichts misslingen.

Zahlreich sind die Fussnoten und Tips, die Ihnen helfen sollen, noch mehr aus unsern Rezepten zu machen. Wir wünschen Ihnen dazu ein gutes Gelingen.

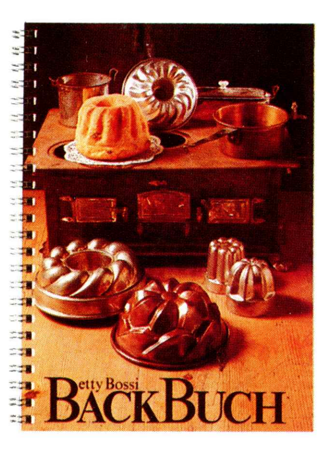
Alphabetisches Rezeptverzeichnis

Notizen

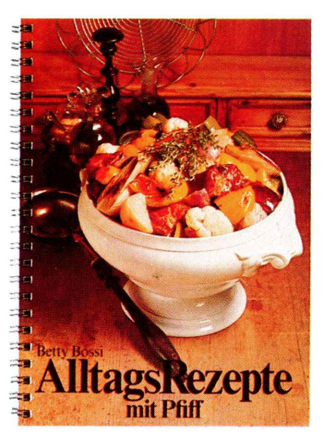
Notizen

Notizen

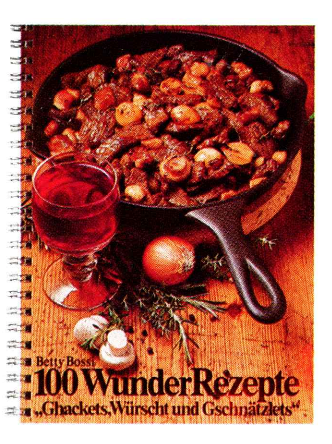
Die erfolgreichen Betty Bossi Kochbücher ...



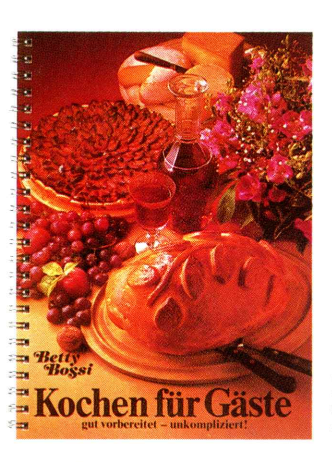
Betty Bossi Backbuch
Ein Standard-Backbuch der Schweizer Küche. Rezepte, Winke und Tips rund um den Backofen. Süsse Torten und Kuchen, pikante Pasteten und Pizzen aller Art, nichts kann Ihnen missraten – eine Fundgrube für unerfahrene Hausfrauen wie auch routinierte «Bäckerinnen». **Preis Fr. 12.80**



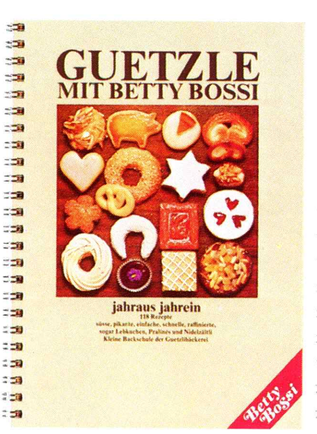
Alltagsrezepte mit Pfiff
Für Hausfrauen, die gerne immer wieder Neues ausprobieren, ohne Risiken einzugehen. Sie finden in diesem Buch über 100 Vorschläge, wie man aus einem «gewöhnlichen» Rezept ein Gericht mit Pfiff zaubern kann, sowohl Pikantes und Süsses wie auch Salat-, Fleisch- und Fischgerichte.
Preis Fr. 12.80



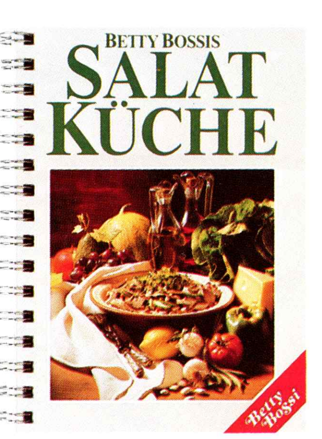
100 Wunderrezepte: «Ghackets, Würscht und Gschnätzlets»
Tatsächlich, in diesem Kochbuch sind 100 Wunderrezepte zusammengetragen – und alle mit den populärsten Wurst- und Fleischsorten gekocht und gebraten. Rezepte aus allen Himmelsrichtungen von Betty Bossi für Sie genauestens erprobt. (Nur in deutscher Sprache erhältlich.) **Preis Fr. 12.80**



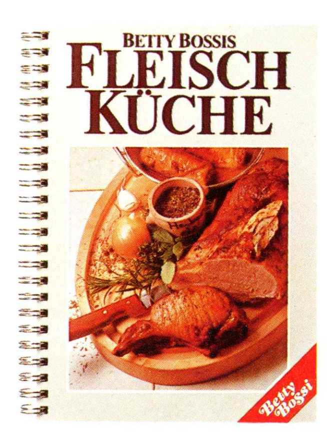
Kochen für Gäste
Betty Bossi schlägt Ihnen ganze Menus vor – vom einfachen, herrlichen Wurstweggen bis zum anspruchsvollen Coq au vin en croûte. Mit «Kochen für Gäste» werden Sie jede Einladung problemlos bewältigen, zu Ihrer Gäste und Ihrer eigenen Freude. **Preis Fr. 12.80**



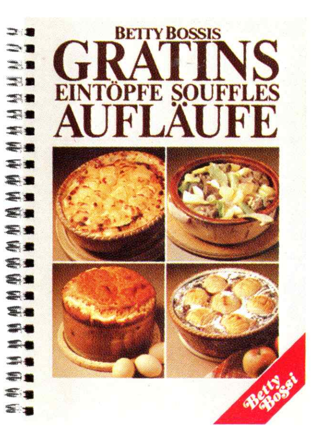
Guetzle mit Betty Bossi
118 Rezepte sind genau, klar und übersichtlich beschrieben. Nicht nur Guetzli, auch Quittenpästli, gebrannte Mandeln, Nidelzältli, Schoggiherrlichkeiten und Salzteig-Dekorationen sind ebenso enthalten wie pikantes Gebäck. So wird das Guetzle mit Betty Bossi zur reinen Freude – jahraus, jahrein.
Preis Fr. 12.80



Betty Bossis Salatküche
Dieses Buch erschliesst Ihnen eine völlig neue Salatwelt: Abwechslungsreich von der Sauce bis zu den Salatzutaten, vielfältig von der Salatvorspeise über die Salatmahlzeit bis zur Salatdiät. Ein Kochbuch, das Sie wirklich jeden Tag brauchen können. **Preis Fr. 12.80**







Betty Bossis Fleischküche
Betty Bossi zeigt Ihnen, wie Sie aus Fleisch mehr machen können. 106 besondere Rezepte, Saucen und Marinaden und viele Tips und Ratschläge. Betty Bossis Fleischküche, das wichtigste Kochbuch, das in keiner Küche fehlen darf. **Preis Fr. 12.80**

Betty Bossis Spezialkochbuch «Schlank, fit & gesund»
Ein Buch, das sich an Frauen und Männer richtet, an jung und alt, an alle, die über gesunde und ausgewogene Ernährung, über Schlankheit und Fitness mehr, ja das Wesentliche wissen möchten.
Abnehmen mit Betty Bossi heisst nicht verzichten, sondern den Spass am Essen behalten.
Preis Fr. 14.80

Betty Bossis Gratins, Aufläufe, Soufflés und Eintöpfe
120 pikante, süsse, einfache, raffinierte, schnelle, originelle, traditionelle, leichte, währschafte und preisgünstige Rezepte. Für Fleisch-, Fischliebhaber, Vegetarier und süsse Schleckmäuler.
Preis Fr. 12.80

Sind Sie schon Abonnent der Betty Bossi Zeitung?

Die Betty Bossi Zeitung ist heute die führende Fachzeitung für Kochen und Haushalten in der Schweiz. Für nur Fr. 9.50 sind Sie dabei und können enorm viel profitieren.

Sie erhalten die Betty Bossi Zeitung zehnmal im Jahr
Die farbige Kochzeitung voller Ideen, die die tägliche Arbeit in der Küche angenehmer, leichter und sicherer macht.

Sie erhalten Hilfe durch den telefonischen Beratungsdienst von Betty Bossi
Das Beratungstelefon für Koch-, Diät- und Gerätefragen steht den Betty Bossi Abonnenten exklusiv und gratis zur Verfügung.

Sie profitieren von der Betty Bossi Küche
In der Betty Bossi Küche arbeitet ein ganzes Fachteam die neuesten Rezepte und Tips aus. So können Sie sicher sein, dass alles, was Betty Bossi publiziert, auch wirklich gelingt.

Sie können all die praktischen Küchengeräte bestellen, die Betty Bossi exklusiv für ihre Abonnenten entwickelt
Betty Bossi sucht für Sie neue, praktische Küchen- und Haushaltgeräte. Eine besondere Dienstleistung sind die Eigenkreationen und Spezialartikel.

Sie erhalten jeweils das neueste Betty Bossi Kochbuch zum Vorzugspreis
Die Betty Bossi Kochbücher sind die beliebtesten weit und breit. Als Abonnent haben Sie das Privileg, jedes neu erscheinende Kochbuch früher als jeder andere zum Vorzugspreis zu beziehen.

Kein Wunder, dass Abonnenten sagen, Betty Bossi ist unentbehrlich für alle, die gerne essen, kochen und haushalten. Darum müssen auch Sie dabei sein. Werden Sie mit nebenstehender Bestellkarte Abonnent der Betty Bossi Zeitung – es lohnt sich!

Geschenkabonnement

Möchten Sie, dass auch ihre Freunde, Verwandten oder Bekannten von den umfassenden Dienstleistungen profitieren können? Verlangen Sie beim Verlag Betty Bossi die Geschenkabonnement-Unterlagen.

PS: Die Betty Bossi Zeitung sowie die Betty Bossi Kochbücher (Ausnahme «100 Wunderrezepte») sind auch in französischer Sprache erhältlich.

Bestellkarte

Nur für Neuabonnenten
für Jahresabonnement der

10 Ausgaben
Fr. 9.50

Betty Bossi Zeitung

Frau ☐ Frl. ☐ Herr ☐

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Wichtig! Keine Vorauszahlung. Einzahlungsschein folgt.
Preisänderungen vorbehalten.

3/82

Bestellkarte

für Bücher aus der Betty Bossi Kochbuchreihe.

Anzahl		Preis	Anzahl		Preis
	Betty Bossis Fleischküche	**Fr. 12.80**		**100 Wunderrezepte**	**Fr. 12.80**
	Betty Bossis Salatküche	**Fr. 12.80**		**Alltagsrezepte mit Pfiff**	**Fr. 12.80**
	Guetzle mit Betty Bossi	**Fr. 12.80**		**Betty Bossis Backbuch**	**Fr. 12.80**
	Kochen für Gäste	**Fr. 12.80**		**Betty Bossis Gratinbuch**	**Fr. 12.80**
	Betty Bossi Spezialkochbuch «Schlank, fit & gesund»				**Fr. 14.80**

Frau ☐ Frl. ☐ Herr ☐

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Ich bin Abonnent der Betty Bossi Zeitung ☐ **ja** **Referenz-Nr.** ______________ ☐ **nein**

Wichtig! Keine Vorauszahlung. Einzahlungsschein liegt der Sendung bei.
Preisänderungen vorbehalten. Lieferung solange Vorrat.

3/82

Bitte frankieren

Verlag BETTY BOSSI AG
Postfach

8031 Zürich

Bitte frankieren

Bestell-karte

Verlag BETTY BOSSI AG
Postfach

8031 Zürich


PAPETERIE · BUCHHANDLUNG
GEIGER
4800 ZOFINGEN

Rezepte,
die sicher gelingen

Betty
Bossi